學習印光大師十念法的體會

胡小林　講述

學習印光大師十念法的體會

胡小林　講述

十念記數念佛方法

印光大師

至於念佛，心難歸一，當攝心切念，自能歸一。攝心之法，莫先於至誠懇切；心不至誠，欲攝莫由。

既至誠已，猶未純一，當攝耳諦聽。無論出聲默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。（默念雖不動口，然意地之中亦仍有口念之相。）心口念得清清楚楚，耳根聽得清清楚楚，如是攝心，妄念自息矣。

如或猶湧妄波，即用十念記數，則全心力量，施於一聲佛號；雖欲起妄，力不暇及。此攝心念佛之究竟妙法，在昔宏淨土者，尚未談及，以人根尚利，不須如此，便能歸一故耳。光以心難制伏，方識此法之妙。蓋屢試屢驗，非率爾臆說，願與天下後世鈍根者共之，令萬修萬人去耳。

所謂十念記數者，當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明。至十句已，又須從一句至十句念，不可二十三十。隨念隨記，不可掐珠，唯憑心記。若十句直記為難，或分為兩氣，則從一至五，從六至十。若又費力，當從一至三，從四至六，從七至十，作三氣念。念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳，一心不亂，久當自得耳。

須知此之十念，與晨朝十念，攝妄則同，用功大異。晨朝十念，盡一口

氣為一念，不論佛數多少；此以一句佛為一念。彼唯晨朝十念則可，若二十、三十，則傷氣成病。此則念一句佛，心知一句；念十句佛，心知十句。從一至十，從一至十，縱日念數萬，皆如是記。不但去妄，最能養神。隨快隨慢，了無滯礙；從朝至暮，無不相宜。較彼掐珠記數者，利益天殊。彼則身勞而神動，此則身逸而心安。

但作事時，或難記數，則懇切直念。作事既了，仍復攝心記數；則憧憧往來者，朋從於專注一境之佛號中矣。

大勢至謂都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。利根則不須論，若吾輩之鈍根，捨此十念記數之法，欲都攝六根，淨念相繼，大難大難。

又須知此攝心念佛之法，乃即淺即深，即小即大之不思議法。但當仰信佛言，切勿以己見不及，遂生疑惑，致多劫善根，由茲中喪，不能究竟親獲實益，為可哀也。

掐珠念佛，唯宜行住二時。若靜坐養神，由手動故，神不能安，久則受病。此十念記數，行住坐臥，皆無不宜。臥時只宜默念，不可出聲。若出聲，一則不恭，二則傷氣。切記切記。

（《增廣印光法師文鈔・書一・復高邵麟居士書四》）

目録

前言 一

第一章 **十念記數念佛方法** 五

第二章 **至誠懇切** 二三

把念佛當成第一要務 二四

佛號不在數量多，在於至誠 三四

誠與敬 三九

第三章 **攝耳諦聽** 四四

耳根一攝，六根統攝 四四

印光法師的相關開示 五二

第四章　**十念記數**　七五
是十念，不是四念、五念　七五
有關記數方法的探討——如何用十念法解決初機和鈍根念佛的問題　八四
第五章　**信願**　九三
信　九五
願心——厭離娑婆，欣求極樂　一〇〇
發菩提心，一向專念　一一二
彌陀乃我心中之佛，我乃彌陀心中之眾生　一一六
第六章　**迴向**　一二三
為什麼要迴向？迴向什麼？　一二三
念佛迴向，不可偏廢　一三三
一絲一毫之善，皆迴向往生　一三四
迴向目標要小，要具體　一三六
一切都化成去西方的動力　一四三

第七章　**相關及常見問題**

第七章　**相關及常見問題**　一四五
念六個字還是念四個字？　一四六
念佛時，眼睛是閉著還是睜開？　一四九
結合十念法拜佛　一五二
隨緣念佛消業障　一五四
不要和妄念對立，煩惱是藥　一六六
念佛和至誠心，孰先孰後？　一七〇
學佛人的幾種心態　一七二
心在道上　一七七
養成念佛的習慣　一八〇
念佛人有諸佛護念，不操閒心　一八三
要對祖師有信心，百分之百地落實　一八七
結束語　一九三

前言

我學習佛法以來，看到很多朋友、同修都很精進。今天，我想問大家幾個問題：大家是願意跑道場，還是願意拿時間來念佛？大家是願意參加法會，還是願意拿時間來念佛？大家是願意看講經的光盤，還是願意拿時間來念佛？大家是願意聊天，還是願意拿時間來念佛？大家是願意打電話，還是願意拿時間來念佛？答案，大家心裡都明白。我們什麼事情都不能耽誤，就是耽誤了念佛。

我們長期以來，心向外馳，不知道應該把心放在哪，老想到外邊找個地方：覺得看法師講經的光盤，踏實了，這四個小時、這兩個小時沒有白過；今天參加了三時繫念法會，就覺得我今天學佛了，今天我修行了；今天去道場見了一位老法師，讓他摸摸頂，拿點錢供養供養，我今天修福了。

我們淨土宗，念佛是正行，聽經、聞法、做其他的善事是助行。印光老法師說，以六字洪名「南無阿彌陀佛」當作我們的本命元辰。通俗地說，這句佛號就是我們的

命根子，就是我們能夠脫離六道、往生西方、了生死、出三界的救命稻草。所以，沒有比老老實實念佛更重要的事情了！

印光大師說，要於二六時中，一句佛號不令間斷。現在我們倒過來了，幾乎沒有人在日常生活當中念佛。一天二十四小時，十二個小時是吃喝拉撒睡，剩下的十二個小時，再用几個小時打妄念，几個小時搞點自私自利、貪瞋痴慢，就沒什麼念佛的時間了。難得有的同修真想學佛，真想念佛得力，也花了大量的時間，請教了很多人，可方法不對。不能說他不努力，也不能說他沒有發心，可是佛號總是念得不得力。所以，現在很普遍的現象就是，聽經聞法的人多，做經懺佛事的人多，而真正老實、認真念佛的人太少了，會念佛的人就更少了，大家不會念佛！這很值得憂慮。

我在讀《印光大師文鈔菁華錄》的時候，發現了印光大師的一段開示，講念佛的十念記數之法。二〇一一年，我在中國香港、美國、澳大利亞、馬來西亞等地，跟大家分享了印光大師開示的這個念佛方法。淨空老法師曾對我說：「胡小林，你從今天開始，老老實實地弘揚十念法！」

印光大師，一九四〇年往生，中國淨土宗的第十三代祖師。圓瑛法師說他是大勢至菩薩再來；弘一大師說，大德如印光大師者，「三百年來一人而已」，中國近三百年來就沒有一個超過印光大師的。佛教從東漢明帝公元六十七年來到中國才兩千年，七分之一啊，出這麼一人！而且這個人離我們這麼近，只有七十年，我們多有福氣！他說出這個方法，而且給我們做證明了，臨走一著，念佛佛接走的。他做這個示現，他是這麼念成的，我們今天信不信他？

印光老法師在七十多年前，跟一些法師、居士、大德們往來的書信，後人匯集成冊，名為《印光法師文鈔》。李淨通居士又從《文鈔》中選出三百三十三則，編成《印光大師文鈔菁華錄》。印光大師在《文鈔》當中有敘述：「若吾輩之鈍根，捨此十念記數之法，欲都攝六根，淨念相繼，大難大難。」不用這個方法，想去西方，根本就別想。又說：我願意把這個十念法拿出來，與天下後世鈍根人共之，令萬修萬人去。他的語言沒有拖泥帶水，他的結論斬釘截鐵，往後我們學了就知道了。

什麼根用什麼方法。印光大師什麼人物？乘願再來，本地難測，以我們薄地凡夫

的這種心識來測量他，很難測出來。我們是什麼根？天下就分兩種人，一個是鈍根，一個是利根，印光老和尚把自己定成鈍根，那我們就是鈍中鈍了。

持名念佛是徑中徑又徑，我們是鈍中鈍又鈍。念佛的人多，會念的人幾乎沒有。我們要改變這種現狀。所以，我們今天碰到這十念法如獲至寶，大家一定要懷著恭敬的心把它學會、掌握，在生活、工作和學習當中，反覆地練，反覆地實習，一定把十念法掌握住，因為印光大師結論都給了，不用這個方法，生西方萬難、萬難！

第一章

十念記數念佛方法

大家都知道，「信願行三」為淨土法門的綱宗、宗旨，我們念佛，口稱「南無阿彌陀佛」是行門。我們應該怎麼樣念佛才能達到最後往生西方極樂世界這個目的？我就跟大家一起共同學習印光大師的十念記數之法。他的文章，用李炳南老居士的話說，是「今文時言」，基本上就是今天的白話文，大家差不多都能懂。我在逐句學習的過程當中，也會講講我的體會。

印光大師說：「至於念佛，心難歸一。」說到念佛這件事，心難歸一。那是肯定的，這咱們大家都知道，心很難歸到這一句佛號上。「當攝心切念，自能歸一」。「切」是懇切，技術上要把心攝住，態度上要誠懇，就「自能歸一」了，就把所有

的念頭都變成這一句「阿彌陀佛」。這是什麼人？上根人。我想念，我就能攝住心，就能歸一，這不是一般的根性。

他老人家往下講，退到第二步。怎麼攝心？「攝心之法，莫先於至誠懇切」，沒有比至誠懇切更重要、更第一位的了。我們現在念佛散亂，妄念很多，我們的意也不至誠、不懇切。「心不至誠，欲攝莫由」，沒有誠敬心，你想攝住這個心念佛，那是不可能的。

「既至誠已，猶未純一」，如果我們已經做到至誠，可還沒做到純一，這一句佛號還不夠純，還有夾雜，還有懷疑，還有間斷；「當攝耳諦聽」，應當採取用耳朵聽佛號的方法。這就進入到中根了。

什麼叫攝耳諦聽？「無論出聲默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。」無論出聲念「阿彌陀佛」，還是不出聲，心裡默念，皆須念從心起、聲從口出、音從耳入。這三個條件，我覺得最難理解的就是念從心起。什麼叫念從心起？聲音從嘴裡出來，這個好辦，「阿彌陀佛」，聲音出來了。耳朵聽也好辦，有個操作

對象。最難的就是念從心起。日本淨土宗開山之祖法然上人說，什麼叫念從心起？「思決定往生」。「思」就是我們心裡想；「決定往生」，一定要去西方。就是我念這句佛號在幹嗎？我要去西方！要不然我們花那麼多時間念佛為什麼，我就是要去西方。這就叫念從心起。

我們很多人念佛，用印光大師的話說，是從嘴皮子上滑過。「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛。」十句。我們的心裡想著念佛這件事了嗎？恐怕沒有。我在各地向大家匯報十念法學習體會的時候說，譬如我們叫爸爸，「爸爸爸爸爸……」，你這心裡有爸爸嗎？沒有。如果我們換一種方法，「爸爸，爸爸，爸爸」，你能感覺到心裡真有爸爸。這就是念從心起，心裡真有阿彌陀佛，真想去。

很多同修問我：「念佛的時候，是想阿彌陀佛，還是想佛號？」你就攝耳諦聽，就全辦了。你想，你用耳朵聽你的佛號，是誰來控制你的耳朵？誰提醒你要用耳朵念佛？攝耳諦聽是用你的心管住你的耳朵來聽這句佛號，這就是念從心起，音

從耳入。

譬如說，我們想考大學，考大學就要複習功課。那你會在做數學題的時候還「我要考大學，我要考大學」，你會這樣嗎？你做題就好好做吧，你這每一道題都跟去大學有關。但是並不是說，你在做題的時候，還要想著「我要上大學」，那這題還能做好嗎？就做不好了。

念佛就攝耳諦聽，讓自己的心管住自己的耳朵，聽自己嘴裡的聲音。不一定容易管住這耳朵啊！念著念著，你的腦子就不管耳朵，管妄念去了，念就不從心起了。所以，「皆須念從心起，聲從口出，音從耳入」。

各位同修，別多了，你就拿十分鐘這樣試一試，其功德不可思議。我們這一輩子，活到今天，從來就沒有這麼安靜過，從來就沒有都攝這六根在一件事情上。散亂啊！別以為聽講經，你的心就歸一了。沒有，他說他的，你聽你的——沒聽進去。

上衛生間、躺著睡覺時，不能出聲，出聲不恭敬，而且躺著念還傷害身體。這個時候，我們只能默念。印光大師說：「默念雖不動口，然意地之中亦仍有口念

之相。」默念的時候，雖然我們不動嘴，然而，腦子裡頭還覺得自己的嘴在念。就是說，嘴要發聲音了，所有的器官跟肌肉都在啟動，只是沒有聲音而已。好像舌頭也在動，喉嚨也在動，腮幫子也在動，就是沒聲音。雖然是默念，但也是由嘴裡念出來的。意地之中仍有口念之相，大家一定要把這個感覺捕捉到。你現在就可以閉著嘴，想想你用心裡念「阿彌陀佛」的時候，嘴是什麼感覺。是不是覺得舌頭、喉嚨、腮幫子好像要萌發、要開始一種動作？但是又不能讓它完全展開。

「心口念得清清楚楚」。這就兩個「清清楚楚」了：心裡念得清清楚楚，口裡念得清清楚楚。第三個，「耳根聽得清清楚楚」。這就幾根了？三根，都攝六根，這就攝住三根了。剩下三根呢？一個是鼻子，一個是身體，還有一個是眼睛，這三根還沒攝住。印光大師接著說：「如是攝心，妄念自息矣。」「矣」是助詞，在這表示「了」。這樣的話，妄念自己就息滅掉了。

這是什麼人？中根人。上根人是只要至誠，心就能歸一，這叫利根。如果說不行就用耳朵聽，妄念就自息矣。

印光大師下面開始講下根。「如或猶湧妄波，即用十念記數」。「妄」就是妄念的意思，「波」就是波濤的意思。如果妄念還像波濤一樣洶湧澎湃，還往外湧，這個時候，我們就採用十念記數。

上根，至誠懇切就能把心攝住，心就歸一。中根不行，不行就用耳朵，攝耳諦聽。還不行，就用十念法。

「則全心力量，施於一聲佛號」。全心的力量作用於一聲佛號當中。全心的力量，這個勁就大了。「雖欲起妄，力不暇及」。雖然你還想起妄念，但是，力不從心，顧不上了，沒有時間給妄念了。「暇」表示時間，有空閒的意思。

「此攝心念佛之究竟妙法，在昔宏淨土者，尚未談及」。大家注意，這個「攝心念佛」不是觀想念佛，也不是觀像念佛；「究竟」就是圓滿了；「妙」是不可言、不可喻，說不出來，只有念佛的人才能體會到。這個最好的、最究竟、最極致的攝心念佛的妙法，過去弘揚淨土的那些祖師大德們從來沒談過。為什麼？為什麼偏偏印光大師在這個時候推出十念法？契機，眾生的根機不一樣了。他老人家解釋：「以

人根尚利，不須如此，便能歸一故耳。」因為那個時候人的根器利，不需要這樣就能夠做到心歸一。為什麼過去祖師大德不用這個十念法？很多同修也提這個問題。淨土宗在中國這麼多年，為什麼偏偏一千多年之後，到印光大師才說出這十念法？印光大師解釋，那個時候人根利，不須如此便能歸一。而今天，人的根器差了。

印光大師接著說：「光以心難制伏，方識此法之妙。」「光」，就是他本人。他沒說別人根器不利，他說他自己因為心難制伏，才認識到這個方法的妙處。各位同修，印光大師認為他的心難制伏，那我們不是難上加難！印光大師往生西方了，他是怎麼去的？他是用這個方法去的。這不就是這個意思嗎？

「蓋屢試屢驗，非率爾臆說」。百試不爽，怎麼試怎麼有效果。「屢」就是反覆、多次的意思，「驗」就是證明是成功的，「率爾」是隨便、輕率的意思，「臆說」就是僅憑主觀想像地說。印光大師說這事是有根據的，不是他自己這麼認為就隨隨便便說的，也不是憑想像說的。從態度上，不隨便；從出處上，不是想像的。

《印光大師文鈔菁華錄》當中說，蓮宗四祖法照大師到五台山，見了文殊菩薩，

見了普賢菩薩，文殊菩薩還跟他說要念佛。那印光大師從哪得此十念之法？那就得問他了，《印光法師文鈔》中只說「光近來得一攝心念佛方法，若已成片，固不須此。若未成片，此法實易為力」，他是在哪得到這個十念法，咱們留著先不討論了，聽話吧。

「願與天下後世鈍根者共之，令萬修萬人去耳」。「天下」講的是空間，所有人都在天以下、地以上，「天下」就是指這個世界；「後世」講的就是現在，空間、時間都包括了。印光大師說，他願意、他希望能夠跟後世的鈍根的人一塊按照這個方法念佛，共同遵守這個方法。「共之」，共同用這種方法。您要是中根，您要是上根、利根，那就算了。

前面說，「光以心難制伏，方識此法之妙。蓋屢試屢驗」，有效驗；「非率爾臆說」，有根據；「願與天下後世鈍根者共之，令萬修萬人去耳」，有結論。

「令萬修萬人去耳」。「令」就是「使得」，「萬」在這裡是形容詞，表示無數、很多。一萬個人修，一萬個人去。我們注意，這裡邊幾個意思。萬修萬人去耳，無一漏網。

印光老和尚沒在這裡邊打折扣，說這個方法不錯，一萬個人修，大概、八九不離十都能去，沒有，萬修萬人去耳，「耳」是語氣詞，在這裡表示肯定的意思，加強語氣。我們相信嗎？

他下邊解釋什麼叫十念記數。「所謂十念記數者，當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明」。「者」字就帶出來下一段的解釋，什麼叫十念記數。當我們念佛的時候，從一句至十句，須念得分明。念得分明，就不能囫圇吞棗。「阿彌陀佛阿彌陀佛阿彌陀佛」，這不叫念得清楚。「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛」，每個字該給多少時間就給多少時間，要念得飽滿，要念得充分。不能吞字，不能一滑帶過，聽著好像是在念佛，再仔細一聽，好像也聽不清楚。我們很多同修念佛的時候，我在旁邊聽著，我聽不清楚。這個不行，嘴根沒有攝住，須念得分明。

除了念得分明之外，「仍須記得分明」。你看，這個十念就攝住你的意根了。你得用腦子記數，仍須記得分明，你腦子幹不了別的了，嘴裡念得清楚，腦子裡邊還得想著這是第幾聲佛號。但是不是說「阿彌陀佛一、阿彌陀佛二、阿彌陀佛三」，

不是這樣，你心裡清楚就行了。

二〇一一年，我在紐約給大家介紹這個十念法的時候，就有一個小姑娘特別緊張地找我來。「胡老師，」她說，「我不知道我到底是該記數，我還是該念佛。」我說：「妳不要想數字，不要緊張，妳就好好地念佛。妳給我表演一個。妳念吧。」她說：「那您給我聽著，我好像老記不住數，我顧著數我就顧不了佛號。」那個小姑娘就「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」。念著念著，我說「停」，她就停下來。我問：「妳剛才念的是第幾句？」她說：「第七句。」我說：「妳腦子裡有『七』這個數嗎？」她說：「沒有，但是我心裡清楚這是第七句。」我說：「這就行啦。」

仍須記得清楚。你是不是記清楚了？記清楚了，你就攝住意根了，否則的話，你根本就不知道那是第幾聲。「分明」就是清楚的意思。

「至十句已，又須從一句至十句念，不可二十、三十」。「至」就是到，「已」表示結束。到十句了，十句念完了，再回過頭來從一句到十句地念。不能說十一、十二、十三、十四、十五……二十一、二十二……不能這樣；也別再記著我已經

念了一個十了，我現在念第二個十，沒這意思，不可二十、三十。

「隨念隨記，不可掐珠，唯憑心記」。一邊念，一邊記，記到十就回零。不能掐珠子，只能靠我們的心記。因為你一靠佛珠，借助佛珠的力量來記數，心的力量就小了。不能這樣，把它去掉。就好像我們明明有兩條腿，我們不需要拐棍，我們要鍛鍊我們腿的力量來走路。

我上次在新加坡，看到很多老居士盤著腿坐在台下，一邊聽台上老法師聽經，一邊掐珠子；還有些同修計較念佛的數量，不要質量：沒有做到三個「清清楚楚」。我挺著急的，這肯定是不行的。不是我說的不行，這是印光法師說的。所以，我那次去香港佛陀教育協會之前，我就說：你要讓我講，我就想再次跟大家呼籲十念法，真的認認真真地回到這個方法上來。現在還出現了電子計數器，套在手上像戒指似的。那只適合站和走時用，就和珠子一樣，只宜「行住二時」。

「若十句直記為難，或分為兩氣」。如果說念佛的時候，從一到十這麼記數難，怎麼辦？可以分成兩段，就是「從一至五，從六至十」。「若又費力」，如果分成兩

段還覺得費勁，那怎麼辦？「當從一至三，從四至六，從七至十，作三氣念」，分成三段：三—三—四。我們的李炳南師公，他老人家就是用三—三—四。

大家注意：「念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳，一心不亂，久當自得耳。」「著」就是落的意思。妄念想落腳，落不下來，一心不亂這種境界，時間一長，你就得到了。

諸位同修，一心不亂就至少生方便有餘土，這不是開玩笑的。一心不亂有兩個，事一心不亂，理一心不亂。事一心不亂，那就是聲聞、緣覺、菩薩、佛四聖法界的前兩個法界，聲聞跟緣覺。理一心不亂就是圓教的初住菩薩，妄念沒了，破一品無明了。事一心不亂，方便有餘土；理一心不亂，實報莊嚴土。我們活一年，就照著這個這麼念，活十年，還照著這個這麼念，「久當自得耳」，你就會得到了。這對我們是極大的鼓勵啊，諸位同修！

「須知此之十念，與晨朝十念，攝妄則同，用功大異」。我們應該知道，這裡談到的十念法，與早晨起來用的晨朝十念法，攝住妄心的效果是一樣的，用的功

夫可差大了。晨朝十念怎麼念？老和尚解釋了：「盡一口氣為一念，不論佛數多少。」就是你吸足了一口氣一直念，念到沒氣了，這叫一念；不要想著這一口氣我念了多少聲佛號。「盡」就是完，用完了。「此以一句佛為一念」，我們這個十念法是一句佛號為一念。「彼唯晨朝十念則可，若二十、三十，則傷氣成病」。晨朝十念這種方法，一口氣用盡了算一念，只在早晨念十念還可以，如果你經常這麼念，則傷氣成病，你就落下病了。

「用功大異」的意思是什麼？晨朝十念很好，但不能常這麼念，常這麼念就得病了。那這個十念法門好在哪裡？不論你有多少精力、多少時間、多少力量，都可以用在這個十念法上。

「此則念一句佛，心知一句；念十句佛，心知十句」。這種方法念一句佛，心知一句，我的心就停留在這句佛號上；念了十句，我心知十句。然後，計算機回零，「從一至十，從一至十，縱日念數萬，皆如是記」，即使一天念數萬聲佛號，都要這麼記。我在二〇一一年馬來西亞的一次萬人大會上給大家介紹十念法，進場的時

候，走過紅地毯，心裡挺緊張的，覺得自己也沒這個德行，大家還對我這麼熱情。我就念佛，用十念法，走一步念一句，走一步念一句。不要丟掉，縱日念數萬，皆如是記。

「不但去妄，最能養神」。不但可以把妄念壓住，而且養神。你看，往小裡說，養神。養神的方法很多，哪種方法為最？不是睡覺，不是到健身房健身，也不是吃多種維生素，用十念法最能養神。咱就說，我不想去西方，我只想養養精神——用十念法，能得到。

「隨快隨慢，了無滯礙；從朝至暮，無不相宜」。你念快了也行，念慢了也行，全無妨礙；早晨念好，晚上念也好，沒有不合適的時候。「較彼掐珠記數者，利益天殊」。跟掐佛珠記數念佛的方法相比較，這個利益差大了。「彼則身勞而神動，此則身逸而心安」。「彼」是代詞，指那個，就是掐珠記數的方法。掐珠，你的身勞，手指頭在撥珠子，還得分神想這個珠子。「此」，指用這個十念法，則身很放鬆、很安逸，心裡頭很安靜、很安定。

「但作事時，或難記數，則懇切直念」。只不過在做事的時候，有些時候記數可能難。譬如在家裡洗菜、切菜，這個時候，你老想著佛號可能就把手給切了。這個時候，你就把數放下，但是佛號不要放下，你就懇切地一直念下去。「我這真苦，還得切黃瓜，還得吃，到了西方，用不著了。」懇切直念。

「作事既了，仍復攝心記數」。我們看，印光大師修行之猛。做事完了，再回過來恢復這個攝心記數的方法。「則憧憧往來者，朋從於專注一境之佛號中矣」。「憧憧往來，朋從爾思。」這是《易經》當中的一句話。「憧憧」是什麼意思？來來往往。什麼往來？《易經》上指的是你碰到的很多事情，在這形容妄念。「朋」的意思是同、齊，「從」是順從、聽從，「爾思」，你的想法，「爾」是你、你的。這段話是印光大師寫給一位讀書人的，讀書人對《易經》都很熟悉。「憧憧往來」就形容接踵而來、一個接一個來的這些妄念；都服從於什麼？都順從於專注一境的佛號當中，都服從在都攝六根的一聲佛號當中。

然後他解釋了，大家注意這一段。這是什麼方法呢？「大勢至謂都攝六根，淨

念相繼，得三摩地，斯為第一。利根則不須論，若吾輩之鈍根」，如果是根器好，利根，咱們就不討論了。這個「輩」字不是說時間上一種靠後，孫子輩、爺爺輩，這個「輩」是類，像我們這一類的鈍根人。大家注意，印光大師在這裡第二次把自己說成是鈍根。印光大師是乘願再來，他是鈍根，那我自己及諸位同修是什麼根？「若吾輩之鈍根，捨此十念記數之法，欲都攝六根，淨念相繼，大難大難」。像我們這些鈍根的人，如果不用這個十念記數的方法念佛，要想都攝住六根，則大難、大難！兩個「大難」，就是鐵案，蓋棺定論了。

「又須知此攝心念佛之法，乃即淺即深，即小即大之不思議法」。他話題一轉。這個攝心念佛的方法你要說淺，淺到就四個字；你要說深，如來一代時教、三藏十二部講的就是這四個字，講的就是這麼個念佛方法。別琢磨了，你琢磨也琢磨不清楚。究竟妙法，不是我等凡輩能夠理解的，只有印光大師這樣的大德才明白這個方法到底為什麼這麼妙。印光大師在這的意思是說，很多人聽到這十念法如此簡單就會懷疑，他就打消我們這個懷疑，別琢磨了。

「但當仰信佛言」。我們應該做的只有仰信佛言，「仰」表示恭敬，要信佛的話。你看，「佛言」！十念法誰說的？佛說的。「但當仰信佛言」，這是把所有的包袱全給我們抖盡了，一點都不含糊，這是佛說的話！

「切勿以己見不及，遂生疑惑」。千萬不要因為自己的認識水平不夠，自己的見解達不到這種程度，就產生疑惑。疑惑以後有什麼壞處？「致多劫善根，由茲中喪，不能究竟親獲實益，為可哀也」。「茲」表示這。導致多劫的善根在這個懷疑當中喪失掉了，最後，不能夠親自獲得往生西方極樂世界、不退成佛的實際利益，太值得同情了，太悲哀了。

我們能碰到淨土法門，能夠在此地一生成佛，這可不是鬧著玩的！我們查查丁福保老先生的《佛學大辭典》，什麼叫善根？身口意三業皆善，謂之為善；善能生善果，謂之為根。你過去生當中不知道做過多少好事，說過多少好話，起過多少好的念頭，今天才碰到淨土法門，才碰到十念法。我們得對得起自己啊！

最後一段。「掐珠念佛，唯宜行住二時」。他又話鋒一轉，講到掐珠念佛。掐珠

念佛什麼時候合適？只有行、住這兩個時段。「行」就是行走，經行（繞佛）的時候，「住」就是停留，「行住坐臥」的「坐」和「臥」都不合適，掐珠念佛唯宜行住二時。「若靜坐養神，由手動故，神不能安，久則受病」。如果在靜坐養神時用手指掐這個珠子，他怎麼說的？由於手動的原因，你的神不安，你心裡老得琢磨這個珠子，時間一長，就得病了。「受」就是接受的意思。「此十念記數，行住坐臥，皆無不宜」。這個十念記數的方法，行住坐臥四威儀，沒有不合適的時候。

「臥時只宜默念，不可出聲」。躺著的時候，不能出聲，可持金剛咒，嘴動或者心裡默念。「若出聲，一則不恭，二則傷氣」。如果出聲了，首先是不恭敬。你躺著，佛站著；你歇著，他來度你？人家可以不來。你不是要念佛嗎？你這個態度能念得了佛嗎，能有感應嗎？臥的時候，絕對不能出聲音。不僅如此，還傷氣。最後，印光大師說：「切記切記。」諄諄教誨，一定要記住，一定要記住。

到此為止，印光大師的十念法就解釋完了。

第二章

至誠懇切

我開始用印光大師十念法時，學習佛法已經有五年的時間了。這五年的時間，落實在念佛這個行門上，總是功夫不得力，至誠心老是出不來。為什麼不至誠懇切？我覺得正像印光大師說的，主要就是生死心不切。《文鈔》中說：「欲得攝心歸一，第一要為生死心切。」如果連生死都不怕，那佛就念不成功了。再一個，留戀塵世，對這個世界還放不下。

二〇一五年初，我的舅舅病重，我替他念佛，那時真是懇切了。感謝《大乘起信論》，真心地給它磕頭，它讓我明白理了，知道要求出離。再加上看到舅舅吐痰、大便、吃飯、咳嗽的痛苦，佛號特別地相應得力。理明白了，真的重要啊！

印光大師說的至誠懇切，我原來總是沒有，那時特別強。知道這句佛號救命啊！知道真的只能靠它，虧了有它。我當時真的感歎：這個方便法門多麼體現佛菩薩的慈悲和智慧，這麼簡單、直捷、容易，用功少，得效速。

把念佛當成第一要務

《金剛經》上說「凡所有相，皆是虛妄」。我們生活在一個虛幻的世界中，六道是虛妄的，十法界是虛妄的，都是不真實的。我們只有證得了法身，那個世界才是真實的。正是這些妄念組成了六道，組成了十法界。虛妄的念頭產生虛妄的世界、虛妄的境緣，所以這些東西真的是不能當真。這個很不容易理解，怎麼是虛幻的？

種一棵梨樹，到了秋天長出梨，這是有原因的，這是有結果的。我們不知道妄念從哪裡來，也不知道它到哪裡去，沒有原因，沒有根據。正是因為沒有根據，所以才說它是妄念。它要真有根據，真有說法了，那它就不是妄了，就是真實的了。

正是這個虛妄的念頭產生了我們現在的世界，產生了我們的色身、受想行識，

五蘊是這麼產生的。咱們不是經常唱一首歌嘛，「不要問我從哪裡來，也不要問我到哪裡去」，就這個。我們被妄念困在六道，累生累世不得出去，很苦的事。

念頭確實是虛妄的，我們在念佛的過程當中能感覺到，真的。我們有時候念三個小時佛下來，念兩個小時佛下來，當中有幾個非常粗壯的妄念，可能在念完佛之後自己還能記得。我們總結幾個在念佛過程當中出現的妄念，問問自己：它有必要出來嗎？我一定要在這個時候想這些問題嗎？它對我們的生活、工作有什麼幫助嗎？有什麼必要嗎？如果沒有必要，完全可以不想。

這就給我們兩個啟示：一個，妄念確實是沒用的；第二個，確實是控制不住的，這就是念佛功夫不得力的一種反映。念佛的過程中出現了妄念，不要沮喪、氣餒、很沒情緒——這都是對妄念的照顧，你真正被它影響了，它真正引起你的煩惱了。這些莫名其妙、沒有任何原因就飄進來的念頭是很正常的現象，不要管它。

消除妄念的方法，淨土宗就是念佛。我們要養成念佛的習慣，忙裡偷閒地念佛：就有一秒鐘，就偷一句，有兩秒鐘，就念兩句，只要有時間就念。不要再把時間

花在打電話、扯閒天、看電視、生氣上，這些東西都是幻妄的，都不是真的。

印光大師說：「古語云，聰明不能敵業，富貴豈免輪迴。生死到來，一無所靠。唯阿彌陀佛，能為恃怙。惜世人知者甚少，知而真信實念者更少也。」這個世界上什麼是真的？只有阿彌陀佛能作為恃怙（依靠），剩下的，在這個世界上，誰都靠不住。我們只能指望阿彌陀佛。你說，我靠著師父，我走的時候，他把我送到西方。不行。

我們跟阿彌陀佛是感應道交。阿彌陀佛在成佛之前，在因地中曾經發了四十八個大願，我們願意去西方這個願力跟他的願力好像兩條道路，所謂感和應。感，就是我們願意去西方的這個願；應，就是阿彌陀佛在因地當中發的四十八願。眾生在臨走的時候，只要最後一念念阿彌陀佛，阿彌陀佛就把他接去，這是其中一願。所以感和應這兩條道交在一起，感應道交，他就把你接走了。你只有感，他沒有應，你去不了；阿彌陀佛有應的道，你自己不感，也不行。要注意這個「應」字，不是他主動的。

要相信佛有「無量無邊善巧方便」。隨其所應利樂眾生」。相信他有很多好的方法、善巧的方法，你感他了，那他就來應你。「利樂眾生」。「利」是後世之益，「樂」是現世之益，都讓你得到利益。你想學佛了，你想身體健康，想去西方極樂世，他都來應你、利樂你。一定要知道這個，要求佛的加持！

這個世界是沒有希望的。古大德說：「聰明不能敵業，富貴豈免輪迴！」你再健康，再聰明，再發達，再漂亮，再有才，敵不過業力，該怎麼走怎麼走，該怎麼輪迴怎麼輪迴。一氣不來，定隨自己的業力走到該去的地方。所以，我們一定要知道學佛為什麼。西方，去不了，沒那功夫；娑婆，待不了，肯定得走，業報一盡，不想走也得走。怕死，沒有不死的，死了就不得了了。

經上說，世尊當年在世的時候，跟阿難有一段對話。世尊用手指捏起一點土，問阿難：我手土多，大地土多？阿難說：大地土多。釋迦牟尼佛說：下輩子當人的幾率，就像我手裡的土，而失人身的可能性，像大地的土。失了人身，去哪呢？印光大師說：「若不一心念佛，一氣不來，定隨宿生今世之最重惡業，墮三途惡道，

長劫受苦，了無出期。」

印光大師又說，我們這個世界上的人，於生活供具、日常生活用品，都知道提前準備；而生死這麼大的事情，「關於身心性命之事」，不知道提前準備。準備什麼？什麼事管生死？「阿彌陀佛」，就這句「阿彌陀佛」。這是真的，剩下全是假的，不能當真！如果不覺悟，該怎麼輪迴怎麼輪迴，該怎麼生死怎麼生死。「來生做人，比臨終往生還難。」去西方比來生做人還容易，因為是仗佛力。換句話說，我們要靠自己的力量，來生投胎當人，比念佛去西方極樂世界做佛、做祖還難。

「知地獄苦，發菩提心，此大覺世尊最切要之開示。」印光大師告訴我們地獄苦，要發菩提心。又說：「念佛時不能懇切者，不知娑婆苦，極樂樂耳。」所以，要不然知道地獄苦，怕去地獄就發菩提心，菩提心就是信願，我願意去西方；要不然知道娑婆苦，我願意去西方，也行！可是，這兩個，我們都不覺得苦……為什麼不知道地獄苦？「心力小，不能詳悉其苦事。」因為心力不夠，心的思想的能力太弱，想像不到地獄有多苦。我們見火災、水災害怕，而地獄之苦比我們能看到的水災、

火災不知道要重多少倍。可是想地獄，我們不害怕。為什麼？因為心的力量不夠，不能詳細地知悉地獄的苦。那看來，要明白娑婆苦就好了。只要知道娑婆苦或者地獄苦，就不用再教什麼十念法了，自己就把心攝住了。

我們現在看看身邊的眾生，不少人不懂得中國文化，也不懂得佛法，更不懂得淨土宗。他們來生能到哪去？佛已經在三千年前給了很明確的開示。而我們這些人，今天就屬於釋迦牟尼手裡邊拈的這點土，已經得人身，甚至已經聞佛法，已經開始深入淨土法門，是特別的稀有難逢，非常非常的不容易，我們應該是最知足、最滿意、最幸福的人。我們確確實實有機會擺脫六道的纏縛，生到西方去做佛做祖，在這一生解決生死問題，解決六道輪迴的問題。所以就應該真正發心，為了生死，唯佛是念。

我們現在，冬天來了，提前準備點衣服；孩子要上學了，準備點學費；家裡快沒醬油了，買點醬油。這些事都不能耽誤，就是這句佛號能耽誤。實在沒事幹了，十點半了，朋友都睡了，電視也完了，家裡人也都休息了，今天一天吃喝拉撒這點

事都過去了，沒什麼事了，得了，念念佛吧，閒著也是閒著！剛念不到十聲就睡著了。把念佛放到最後一位，沒事幹了，念佛。應該是什麼心態？趕快把這事辦完，好回到佛號上。

很多人也能一天念三萬聲、四萬聲，跟人聊天也在念，盤著腿念，拿著佛珠念。看著熱鬧極了，十八般武藝全用上了，他就是沒念從心起。一放下佛珠就議論是非，一放下佛珠就是批評、指責、埋怨，怨、恨、惱、怒、煩。對這個世界還有所評判，對這個世界還有所留戀，對這個世界還有所取捨，還津津樂道這個世界的是是非非、這些八苦的東西。看看周圍，現在災難頻繁，難道說這都離我們很遠嗎？鄰居得了癌症，難道我們就不會得嗎？這個人撞了車了，難道我們就不會撞車嗎？為什麼災難總是跟我們沒有關係呢？

還能泛泛然嗎？還能不認真嗎？時不我待，時間不多了。我們按一百年的生命計算——這是很長壽了。一年三百六十五天，一百年也就是三萬六千五百天。我們不少同修，大概都過了有一半了。時間確確實實是不多了。五十年是一萬

八千二百五十天，我們有些人已經不到了，況且還可能活不到一百歲。而且老了以後，生活質量也不如現在這麼好了，精力、記憶力、體力都趕不上現在了。

我就經常提醒我自己，都這個歲數了，我還能活多少年？時間不多了，我一定得好好念佛。我要是一氣不來，一口氣喘不上來，按照印光大師說的，一定會隨著宿生（過去生）今世（今天這一輩子）之最重惡業墮三途惡道，百千萬劫，永無出期。有了這種警覺，有了這種畏懼，印光大師說，這叫生死心切。

我們學淨土的目的是為什麼？就是徹悟大師那四句話：「真為生死，發菩提心。以深信願，持佛名號。」印光大師說：「念佛一事，最要在了生死。」我問過很多同修：為什麼學淨土？「度眾生唄。」這還算不錯的。還有呢？「念佛消業障」，「媽媽病了，念佛，求阿彌陀佛加持」，「孩子不聽話，念阿彌陀佛，讓孩子聽話」。這都不對，念佛是為了把生死這個問題解決掉。

很多人沒有這麼一個想法，不知道為什麼念佛，反正就念吧。咱們今天必須把這個問題說清楚。如果念佛不為了生死，印光大師說，就如同拿無上寶珠換一

顆糖吃，太虧了！蕅益大師比喻如以利刀割泥，拿刀割泥，泥還用切嘛，本來就是軟的，還用利刀切它呀，就這意思。所以，《文鈔》當中反覆開示，念佛就是為了解決生死問題。

我們一生當中什麼事最大？生死事大，誰能否認這個？上至國王，貴極一時，紅極一時，下至平民百姓，老弱賢愚（老的、弱的、好的、笨的），誰都逃不過此一關。今天念佛的人多，但是真正本著為了生死而念佛的人太少了。所以我們一定要明白，我們今天碰到淨土法門，我們花了這麼多的時間來學習，聽經教，受持這個淨土法門，為什麼？大根大本就是要真為生死！

「須知死生，大事也。信願念佛，大法也。既知死之可悲，當於未死之前，修此大法。則死不但無可悲，且大可幸也。」生死這件大事，不當預辦嗎？不應該事先給它辦好嗎？念佛是大的法，能夠解決生死。如果我們不知道念佛這個法門，那死是很可怖畏、可怕的；如果知道了這個念佛法門，死是很可慶幸的，死了就去西方了。

印光大師那個語言，文字三昧！「娑婆之苦，苦不可言；極樂之樂，樂莫能喻。」娑婆苦，苦不堪言；極樂世界，說不出來的樂，世間語言根本沒法形容。我們要真的知道這個，還會怕死嗎？今日死，今日即生西方；今日不死，再過一百二十年死，我靠這一法，我還能去。「故修西方人，今日死也好，再活一百二十歲死也好。一切任彼前業。」不滅壽取證，說我這幾年一定要去。但是，要速求往生，早點去吧。實在這個業沒有消掉，業報未盡，怎麼辦？「敦倫盡分，閑邪存誠，諸惡莫作，眾善奉行」，如果不注重這四句，則如無根之木；真想於現生了生死，「真為生死，發菩提心。以深信願，持佛名號」，不依此四句，則成無因而欲得果。

印光大師告訴我們：「念佛，要時常作將死、將墮地獄想，則不懇切亦自懇切，不相應亦自相應。」這就是他說的，把一個「死」字掛到額頭上。這個「死」字好，提醒我們人命無常，不能掉以輕心。如果一個念佛人，常常「死」字當頭，生死心切，發菩提心念佛，不得力也得力了，不專心也專心了，不著急也著急了。所以，如果說我們真的在心裡頭，隨時準備面對死亡，一想到生死這件大事就努力念佛，

勵志念佛，他說，這是最好的方法，最得力的方法。

所以我們一定要有一種緊迫的意識，這一生當中，所有的一切——生活、工作的安排都圍繞一個宗旨，就是要去西方極樂世界。我相信大家都有這種決心和信心，深深地嚮往西方極樂世界，深深地願意親近阿彌陀佛，跟他老人家在西方極樂世界好好念佛、修行，最後在那成佛，再乘願回到苦難的六道裡來解救眾生。

這麼一個人生目標定下來之後，我們的生活就很有主張了，生活就很有方向了。儒家講立志，「人之有志，如樹之有根」；佛家講發願，有願必成。

佛號不在數量多，在於至誠

印光大師有段開示：「以佛於往劫，發大誓願，攝受眾生，如母憶子。眾生果能如子憶母，志誠念佛，則感應道交，即蒙攝受。力修定慧者，固得往生。即五逆十惡，臨終苦逼，發大慚愧，稱念佛名，或至十聲，或止一聲，直下命終，亦皆蒙佛化身，接引往生，非萬修萬人去乎。然此雖念佛無幾，以極其猛烈，故

能獲此巨益。不得以泛泛悠悠者，校量其多少也。」

佛在過去劫當中發過一個大誓願。發過一個什麼大誓願？《無量壽經》說，阿彌陀佛沒成佛之前，在因地，做菩薩的時候，就發了一個願——眾生臨終的時候，聞我名號，至心信樂，願生我國，乃至十念，我不把他接到我這來，讓他往生到西方極樂世界，我就不取正覺。佛發的願，他兌現了。

他舉了個例子。佛攝受眾生，「如母憶子」，就像母親憶念著孩子一樣。阿彌陀佛是母，我們是子。「眾生果能如子憶母」，如果眾生果然、確實能夠像孩子憶念母親一樣，「志誠念佛」。我們反覆強調，念佛的人多，志誠的人少。念佛不志誠，從嘴皮子上滑過，「只圖快，圖多，隨口滑讀，故無效也」，完全成了虛應故事，像唱戲一般，這就不是志誠。

所以這裡邊是有條件的，第一，「如子憶母，無時暫忘」，沒有一個時間能把阿彌陀佛忘掉。我們可以不在嘴上掛著阿彌陀佛，但是心裡一直就有阿彌陀佛，就和孩子並不是把母親總掛在嘴邊念，但心裡一直就有母親一樣。我們有工作，有學習，

有其他社會活動，但是母親在我們心中，我們從來就沒有忘過。第二，志誠念佛。這條件是很清楚的，不是念佛就能去，要志誠念佛。

「則感應道交，即蒙攝受」，這樣地志誠念佛，這個心跟阿彌陀佛這個願就交合在一起。感和應合在一起，就得到阿彌陀佛慈悲願力的攝受，換句話說，就能去西方了。

「力修定慧者，固得往生」。「力」就是努力、精進的意思。「定慧」就是禪定與智慧，戒定慧三學中的兩學。「收攝散亂的心意為定」。我們心太亂，一會想這，一會想那；一會高興，一會不高興。我把它攝受住，叫做定。「觀察照了一切的事理為慧」。一直在努力修行定和慧的，那不用討論了，這種人肯定能往生。咱們看看沒有做到這一點的人能去西方嗎。不是說三根普被嗎？力修定慧者，那是上根啊，下根呢？五逆十惡的人能去嗎？他說了：「即五逆十惡，臨終苦逼，發大慚愧，稱念佛名，或至十聲，或止一聲，直下命終，亦皆蒙佛化身，接引往生，非萬修萬人去乎」。

我們把人分成兩等：第一等叫做力修定慧者，肯定能往生；不力修定慧，每

天在造五逆十惡的人，能去嗎？也能去。

有些人怀疑萬修萬人去。印光大師在這就要解釋了。你看，最差的、造五逆十惡的，沒有比他更惡的了，惡到極處了。「臨終苦逼」，什麼叫「苦逼」？地獄相現了。造了五逆十惡罪，臨終的時候，人還沒走呢，神識已罰於幽冥（幽冥就是陰間，就是地獄），他的神識已經在閻羅王那個地方受懲罰了，他已經看到地獄相現了。

念佛之人生命沒盡，西方淨境已經現前了。很多人還沒死，生命還沒結束的時候，就看到西方了。五逆十惡的人還沒死，這時候，惡境已經現前，他的神識被罰於幽冥。所以我們看到很多人，還沒死，就大叫：「啊，你們走！你們走！」非常痛苦，鬼神在折騰他，那時候就開始受罰了。臨終苦逼，這多苦啊！

「發大慚愧，稱念佛名」，慚愧了，知道錯了。「慚愧」兩個字，「慚」是對自己，「愧」呢，對別人。這時候開始念佛。這個因緣太殊勝了！肯定旁邊有人跟他講，你念佛吧，「不可以少善根福德因緣，得生彼國」。稱念佛名，也許只需要十聲或者就一聲，當下就往生，正念著佛的時候就走了。你看，上到力修戒定慧，下到五逆十惡。

難道不是萬修萬人去嗎？

五逆十惡，就念了這一聲佛，也能讓佛的化身接引過去。雖然沒有念幾聲佛，可能就十聲或者就一聲，因為念佛的這個心太猛太烈了，所以能夠獲得這麼大的利益。

那我們心裡不服啊！有人一天倆鐘頭，每天都在念，怎麼沒往生，他怎麼就去了呢？我們會提出這些疑問。印光大師繼續解釋：「不得以泛泛悠悠者，校量其多少也。」你可千萬別跟那些泛泛悠悠念佛的人比。因為什麼？泛泛悠悠念佛的人，佛號雖然念了很多，沒有質量，起不到作用。這五逆十惡臨終苦逼的人，因為他這每一聲佛號都極其猛烈，所以，他跟佛號數量多但泛泛悠悠念佛的人，不能相提並論。

「泛泛悠悠」是什麼意思？「泛泛」就是不深入、平平常常；「悠悠」就是飄動的樣子，念著念著佛想到這個，念著念著佛又想那個了。就是不志誠啊，有一搭無一搭的，念佛不認真，心是散亂的。不是常說嘛，「喊破喉嚨也枉然」。念佛心散亂，

喊破喉嚨也枉然，就這意思。泛泛悠悠地，念多少聲也不如人家那一聲、十聲。這可不是靠念佛數量來比的，靠念佛的質量、志誠的程度、誠敬的程度。

誠與敬

一天晚上，我跟淨空老法師交流印光大師的十念法。老和尚在結束的時候，非常語重心長地跟我說：「關鍵的關鍵，就是要誠，要敬。」印光大師也說：「攝心之法，莫先於至誠懇切；心不至誠，欲攝莫由。」心要不誠，你想攝住這個心，是不可能的。然後才說：「既至誠已，猶未純一，當攝耳諦聽。」如果說你已經至誠了，心還沒有歸一，才用耳朵來聽你這個佛號的聲音，無論出聲還是默念。所以，前提是要至誠。想攝住這個妄心，把它攝在佛號上，要至誠。

我們倆分手的時候，他老人家語重心長地跟我說：「關鍵就是大家的誠敬心怎麼辦。」又是問題，又是憂慮。現在聽經的人很多，念佛的人也很多，真有誠敬心的人不多。

《印光法師文鈔》當中反覆地說要從誠當中求，從敬當中求，「須致恭致敬，唯誠唯懇」，要「致誠致敬」……有位法師給他寫信，印光大師的回信中說，我十多年前給一位姓吳的居士寫了封信，末後說有一秘訣，那就是「竭誠盡敬，妙妙妙妙」。

大家可能看過《山西小院》，記錄的是山西省大同市的幾十位同修學習《地藏經》以後發生的不可思議的事情。這當中，有這麼一段故事。一個小女孩拿一瓶101膠當成眼藥水點到眼睛裡面去了。小女孩就哭得很厲害，說：「我眼睛疼得睜不開了。」媽媽看到女兒手上拿著膠水，就趕緊到水池子那給她洗。洗也洗不開，她就又到菩薩像前面，按照她女兒的話形容她，「急得蹦來跳去的」，她說：「要是真有菩薩，那就快點救救我女兒吧！別看她醜，我也不嫌她醜。她要是眼睛瞎了，那就更醜了。」這時，女兒說：「媽媽，我眼睛睜開了。」

後來，媽媽和孩子的爺爺領她到了醫院。醫生說：「這真是奇跡。全世界的孩子們，要是拿101膠水點在眼睛里，就瞎了。但是，妳的孩子怎麼眼睛就睜開了？」這位媽媽沒有回答。後來，這孩子說，她每天早晨起來都到菩薩奶奶那裡磕三個頭，

然後說：「菩薩奶奶，求求你給我長長脖子，我的脖子太短了。」

這個故事告訴我們什麼？在此刻，這個媽媽的心跟佛的心百分之百地吻合，這個心當中沒有任何雜念，沒有任何夾雜。急了，為了救女兒。就像李炳南老居士說的「至誠感通」。至誠就是最誠，沒法比它再誠了，誠到最高了。感通，跟誰感通了？跟觀世音菩薩感通了。這是咱們學佛的同修們都明白的道理。換句話說，我們為什麼跟阿彌陀佛不感通？我們為什麼跟觀世音菩薩不感通？就是因為我們的心不誠。

還有，《地藏經》裡邊的婆羅門女，至誠懇切，孝敬媽媽。覺華定自在王如來的像法時期，這個婆羅門女的媽媽死了，她就急了：我媽媽生前謗佛，不信因果，死後必墮惡道。她就到了寺院，看到覺華定自在王的像很莊嚴。她想：佛名大覺，沒有不知道的，若在世時，必知我媽媽在什麼地方。覺華定自在王如來就「顯靈」了。為什麼？真誠。他說：「見汝憶母。倍於常情眾生之分。故來告示。」看妳憶母的心，比一般的眾生強烈，所以來告訴妳。心誠感應的！

就告訴她說，你把這佛事做完了，回家只念「覺華定自在王如來」。佛就讓她回家去念佛號。她一天一夜就念成了。就到了地獄，她問鬼王：我怎麼能來到這？鬼王說，不是威神之力就是業力牽引妳來的。還告訴她，她的媽媽悅帝利罪女，三天前就生天了，不僅她生天了，她這一個地獄的人都跟著她走了。

婆羅門女不知道十念法，婆羅門女恐怕也不知道什麼叫至誠懇切，什麼叫攝耳諦聽，但是，她這份孝心啟發出來的至誠懇切就把她的妄心給攝住了，一天一夜念成了。所以說，念佛時間並不需要很長，你看，這是一天一夜。這個故事對我們的啟發就是，只要至誠懇切，心是能攝住的。

很多時候，你要發心修行了，稀奇古怪的惡念就更加多起來，印光大師說，這是因為真（阿彌陀佛）和妄（你出的稀奇古怪的惡念）是相互比較而顯現出來的。如果沒有真，這個妄是顯不出來的，因為有了這個真，所以這個妄相對於這個真來講，就非常明顯了，這是一種反差造成的。「此時當想阿彌陀佛，在我面前，不敢有一雜念妄想，至誠懇切，念佛聖號。」這個時候，就要想著阿彌陀佛就在我面

前，所以不敢有一個雜念、妄想。

你要想著阿彌陀佛在我面前，面對佛天，我怎麼能有雜念，怎麼能心不專注呢？這個時候，我們應該做的就是「至誠懇切，念佛聖號」。我們在面對經典的時候，也就如同面對佛菩薩，如同面對本師釋迦牟尼佛，你再打開經卷，再讀經典，你的感覺就不一樣，如對聖容。

所以印光大師開示，念佛時，「要心存敬畏」。心存敬畏，這是態度。恭敬是積極的，敬佛嘛；畏懼呢，是你要知道，如果你心存不善的念頭，你應當害怕。印光大師說，佛是什麼人呢？徹底地證得了我們心性的人，我們的舉心動念，佛無不親知親見。所以我們坐在這面對佛天，敢不敬嗎？能不畏嗎？

所以念佛的時候一定要心存敬畏。要知道，他跟我們在一起。我在念佛，他知道我在念他。我念佛能得最大的利益，我要把我這業報身換成金剛不壞身，我要去西方極樂世界，我就得指望他了。在這個世界，我誰都指望不上，只有這句佛號能救我。

第三章

攝耳諦聽

耳根一攝，六根統攝

印光大師關於十念法的這段開示，強調了十念記數。十念記數是方法，它的目的在於攝心。當然，這裡說的「攝心切念」是指執持名號。除此之外，還有觀像、觀想、實相念佛，我們不討論了。

印光大師在《文鈔》當中多次強調了四個字，就是「攝耳諦聽」。《大勢至菩薩念佛圓通章》說：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。」六根要都攝，從哪下手？印光大師說從攝耳根下手，耳根一攝，六根統攝。那怎麼攝耳根？就是要用我們的耳朵來聽自己的聲音，聽自己嘴念的聲音。如果是默念，也有心聲。

大家經常讀誦《佛說阿彌陀經》，甚至用它作為日課。《佛說阿彌陀經》當中講了西方極樂世界的修學環境，鳥在那用聲音講法，風吹那些樹，風聲也在講法。印光老和尚說風聲、水、鳥、樹林，皆演法音。除了聲音能講法之外，西方極樂世界還可以用顏色講法嗎？可以。那為什麼佛在經上不說？因為跟娑婆世界說沒用，我們的耳根最利，所以就給我們講在西方極樂世界如何用聲音學習。淨空老法師曾經談到過，釋迦牟尼佛來到這個世界上是用聲音講法，中國的孔子、孟子也是用聲音講法。在這些古聖先賢、佛菩薩離開我們之後才集成經文，形成文字。所以都是用聲音。

「攝耳諦聽」。「攝」就是控制住、抓住，就和攝像一樣，攝像機是捕捉住影子，抓住影像。「諦聽」呢？就是認真、專心致志地聽。聽什麼？聽自己嘴裡或者心裡念出的佛號的聲音。這個方法叫做攝心念佛，攝住這個心。

所謂「耳根圓通」，「圓」就是圓滿，「通」就是通達。圓通既是一種修行的方法，也是一種修行的結果，圓滿通達就是大徹大悟。我們通過什麼方法能達到圓滿通達？

我們利用自己的耳根。為什麼說我們的耳根最利？我們的六根當中，大家可以觀察，我們的耳根對聲音特別平等，不管是難聽的聲音還是好聽的聲音，不管是遠的聲音還是近的聲音，耳朵閉不上，只要有聲音，來者不拒，去者不留。聲音來了，它就接受，聲音走了，它也不執著這音聲。眼睛不行，我們只能看前邊，看不到腦後邊。耳朵，後邊的聲音照樣能聽見，你看，它圓。通呢？隔壁屋有聲音，隔著牆能聽到。我們耳朵就有這種力量。觀世音菩薩在因地當中就是通過耳根來證得圓通，到了果地上，他依然循聲救苦——觀世音，還是靠聲音來救度眾生。

我們今天是在因地，還沒有去西方，我們稱念「南無阿彌陀佛」；我們到了西方極樂世界，我們看看佛在《大乘無量壽經》《佛說阿彌陀經》上，還是讓我們經行、念佛，依然是念佛。所以徹始徹終不離這六字洪名，以音聲作為載體，成就此生一生成佛之弘願。所以耳朵對我們非常重要，如果一個人善於利用耳朵來聽佛號，久而久之，我們的耳根就會愈來愈利。

前面，我們已經講過印光大師關於攝耳諦聽的這段開示了，現在再重新溫習

一下。

「既至誠已，猶未純一，當攝耳諦聽。」純就不雜，一就不二；純就是一，一就是純。我們如果至誠了，就能攝住心。對阿彌陀佛、釋迦牟尼佛有信心、有誠敬心，一說就聽，這種人善根深，「不可以少善根福德因緣，得生彼國」，一說就真幹！有，山區的老頭、老太太，不識個字，也看不懂經，也不問別的。諦閑法師那個念佛的徒弟鍋漏匠，不就是嘛。不認識字，沒有念過書，四十多歲找到諦閑法師要求跟他出家。諦閑法師就教他一句「阿彌陀佛」。他對老師有信心，念了三年，站著往生！

這個對我們來講，很難了。如果說我們已經至誠了，可還攝不住心，還沒有達到純一，怎麼辦？這個時候，我們採用第二套辦法，我們在技術上給予保證，就是攝耳諦聽。

「無論出聲默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。（默念雖不動口，然意地之中亦仍有口念之相。）心口念得清清楚楚，耳根聽得清清楚楚，如是攝心，妄念自息矣。」

兩種方式念，無論是心裡默念還是出聲念，都須要、都一定要做到念頭從心裡起來。嘴裡念佛，再琢磨點別的，那就不是念從心起了，你心裡沒念佛；嘴上在念，手上在掐珠子，心裡沒佛。時時刻刻都不能忘了我現在幹嗎呢，我在念佛。聲音從嘴裡出來，音從耳入。念從心起攝意根，聲從口出攝舌根，音從耳入攝耳根。這三個動作就攝了三個根。

默念時，意地當中，就是你的腦子裡邊，仍然覺得嘴在動。雖然沒有出聲，意地之中，你還有嘴在動的那種感覺。「口念之相」的「相」就是相貌、相狀。「心口念得清清楚楚」，這就兩根了，「心」就是意根，「口」就是舌根。所謂心，就是你在念佛的時候，你要想阿彌陀佛，你要知道自己在念他。口呢，一定要每個字字正腔圓，不要圖快、不要圖多。「阿、彌、陀、佛」，要念慢、念清楚。後邊我們會學習到，印光老和尚說，字字「勿令空過」。「令」就是讓、使得，千萬不要讓它空過。

「心口念得清清楚楚」，他把心、口兩個根放在一起說了；他單獨又把耳根提

出來，說「耳根聽得清清楚楚」。「如是攝心，妄念自息矣」，如果這樣用耳朵聽來攝住心，妄念自己就息下去了。

這三個「清楚」，「念得清楚，記得清楚，聽得清楚」，這十二個字是我們的本命元辰。你試試做到三個「清楚」，晚上就不用吃安眠藥了，睡得特香；你甚至晚上不用吃飯了，根本就不餓；心情特別好，跟去西方沒關係，就覺得心裡透亮、舒服——妄念真是害人。而且，你念到最後，就討厭妄念了。

現在，在咱們學佛同修當中，用十念法念佛的有，但是往往都關注數字，比如「三三四」、兩個「五」，甚至還有從一到十直念的。他們在念的時候，把數字交代得很清楚，很關注數字，如果你打斷他：「停，這是第幾聲佛號？」「第八聲。」或者，這是第一個「三」，這是第二個「三」，這是第三個「四」，他都能說清楚。但是，他卻沒用耳朵聽佛號。什麼叫聽了佛號了？你可以問問自己：你真聽了嗎？你聽進去了嗎？你這個時候，是不是念著佛，還在想別的、做別的呢？不能想別的事了，只能專心聽佛號。我們忽視了這一點，所以往往功夫不得力。

「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛」，這是一到三；「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛」，四到六；「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛」，七到十：三三四。分三口氣，符合印光大師說的十念法。但是，您真的聽了嗎？您真聽清楚了嗎？我們要追究這件事情。

《大乘起信論》當中，馬鳴菩薩有一段開示，他說：「是故一切眾生不名為覺。以無始來恆有無明妄念相續未曾離故。」一切眾生，我們管他叫不覺，為什麼呢？什麼原因，眾生不叫覺呢？因為無始以來（沒有開始，很早很早以前或者說就在當下），一直就有無明、妄念，從來就沒有離開過。

無明跟妄念是兩個概念：無明就相當於吹在海上的風；妄念相當於風吹到海上以後生起的浪。先有的無明，因為無明對真如不了解，它沒有覺知真如是一，導致了妄念心的產生。無始以來一直有妄念，而且這個妄念相續，一個妄念接著一個妄念。一個妄念生起來，這個妄念滅掉了，又一個妄念相續。就和瀑布似的，這點水流下來了，後面的水又跟上了。「若妄念息。即知心相生住異滅皆悉無相。」如

果妄念息掉了，沒有妄念了，風一停，海上的浪就平了。妄念沒有了，那個時候你就會知道，其實心的四種相狀——生住異滅都是不存在的，都是不真實的。

那我們今天攝耳諦聽地念佛，就是要把妄念掐斷。無始以來妄念未曾離過，我們今天就要讓它離開。談何容易？無始以來就養成了習慣，從來就沒有一分鐘、一秒鐘沒有妄念。如果此刻沒有妄念，此刻您就覺了；下一刻有妄念，下一刻您又成了眾生。所以印光大師在《文鈔》當中說：「唯聖罔念作狂，唯狂克念作聖。」什麼意思？聖人如果不能念善，你就是狂人，你就是個凡夫；凡夫如果能夠克制自己的念頭，能夠讓自己的念頭息下來，在這一刻就做聖。就在一念間。剛開始我們要很努力地息妄，就靠這句佛號；時間長了，你就養成習慣了，妄念、煩惱就起不來了，就真的沒有了。

我們念佛功夫不得力，包括我自己，就是因為沒有認真用自己的耳朵聽自己念佛的聲音。所以大家一定要試，從現在開始，每句佛號決不空過。什麼叫這句佛號沒有空過呢？咱們可以交流一下。你比如說，嘴上念「阿彌陀佛」，同時，心

裡該想什麼就想什麼。佛號從嘴皮子上滑過，有嘴無心，講的就是這種現象。印光大師說：「欲得攝心歸一，第一要為生死心切，第二要懇切至誠，第三要著實從心中念，勿只滑口讀過。」如果念這四個字時什麼都沒想，確確實實自己的思想在調動自己的耳朵聽自己的佛號聲，那這四句就叫攝耳諦聽。

我的體會，剛開始我攝耳諦聽的時候，挺不習慣的，因為無始劫來就沒有這麼專心在一件事情上過，所以就覺得挺累的。聽一句還可以，兩句就挺難的了。到了三句，妄念就開始往裡衝了，咱們的定力很弱。到了第四句，妄念就打進來了：車鑰匙放哪了？家裡的煤氣關了嗎？我今天得上保險了。這些東西就進來了。所以我們一定要鍛鍊自己這個功夫，堅持用耳朵聽自己的聲音，這就是都攝六根下手之處。

印光法師的相關開示

印光大師關於用耳朵聽佛號，還有一些重要開示。從中可以看到，印光大師

對於念佛時要攝耳諦聽有多麼地強調。

第一條。《印光大師文鈔菁華錄．四 論生死事大》當中有這麼一段重要開示。

念佛之要，在於都攝六根。當念佛時，攝耳諦聽，即是攝六根之下手處。能志心諦聽，與不聽而散念，其功德大相懸殊。此法無論上中下根人皆可用，皆可得益。有利無弊，宜令一切人皆依此修。

「念佛之要，在於都攝六根。當念佛時，攝耳諦聽，即是攝六根之下手處」。這個「要」就是要點，「即」就是「就」的意思，「即是」，就是。念佛的關鍵在於都攝六根。當我們念佛的時候，用耳朵來聽自己的佛號，認真聽，就是——很肯定——都攝六根下手的地方。再清楚不過了吧？

「志心諦聽」。什麼叫「志心」呢？就是專心、誠心的意思。「志心諦聽」就是專心地用耳根來注意聽、仔細聽自己的佛號。專心諦聽就控制住兩個根了。心是我們的意根，我們要用心調動自己的耳朵：「我這時候可得聽佛號了。」「我在幹嗎呢？

我在聽佛號。」我們的意根當中要有這種意念，現在我不能幹別的了。「不聽而散念」。我們現在多數人是處在這種狀態：不聽、散念。沒有專注，所以功德大相懸殊，差得太遠了。「懸」是差別大的意思，「殊」就是不一樣，「相」就是相互。

第一種方法叫志心諦聽，第二種方法叫不聽而散念，這倆相互一比，太大的懸殊了。這一段開示告訴我們，一定要諦聽。

「此法無論上中下根人皆可用」。這就沒有什麼說的了，上、中、下根，三根普被，很肯定！你別說，我笨；你也別說，我記性不好，我精力不旺盛，我的雜念多——上中下根人皆可用。可用但得不到利益，沒好處，能行嗎？「皆可得益」。「有利無弊，宜令一切人皆依此修」。只有利而沒有弊端，沒有弊害，沒有缺點，沒有麻煩。應該讓一切人都要按照這個方法來修。「宜」就是應該，「令」就是讓。

印光大師說的。他老人家這句話說得是不是太過分了，是不是太絕對了？我一定要這麼修嗎？一定要用耳朵聽嗎？不用耳朵聽行不行嘛？如果有例外，他在這

絕不會說「令一切人皆依此修」。能看出老人家對這件事情多麼強調和重視。所以我們一定要聽話，千萬千萬要知道：我是在一切人中的一分子，我就在這一切人當中，他就是說給我聽的，我就要用這種方法念佛。那你得度了。我們一會再往下學，你就知道攝耳諦聽所帶來的效果不可思議！

第二段，也是一段非常重要的開示，在《印光法師嘉言錄續編·三示修持方法》裡。我們恭讀一遍：

所言心、口、耳悉令清楚者，即都攝六根之法則也。（心，即意根。口，即舌根。）心口念而耳聽，眼鼻決不至向外馳求，身亦不至倨傲放肆。今人念佛，多多都是不肯認真，故無效耳。

咱們一句一句地學習。「所言心、口、耳悉令清楚者」。「悉」是全的意思。我們所謂的心、口、耳，全使它清楚，這是什麼意思呢？就是我們都攝六根的法則。你看，都攝六根，先從心、口、耳這三根攝起。（心，即意根；口，即舌根。）

「向外馳求」的「馳」是奔馳、奔跑的意思，就是一會眼見色，一會鼻子又聞香味了。心口念而耳聽，你的眼睛跟鼻子絕不會向外攀緣它的塵境，眼見色、鼻嗅香，色跟香這兩塵，你絕不會攀緣。另外，印光大師說，念佛的時候眼睛要往下垂。這個時候，你用耳朵聽自己佛號的時候，你的眼睛絕沒有關注地板，儘管你眼睛看著地板——視而不見。不信你試試。那鼻子呢？也不會聞到別的香氣。這點很難。因為我在念佛的時候，經常聞到樓下炒菜或者點香的味道。什麼時候念佛的時候聞不到這炷香的香味，看著地板也沒覺得地板的存在——攝住了，攝耳諦聽的功夫成熟了。而想攝住眼根和鼻根要從耳根攝起，這是都攝六根的下手之處。

「身亦不至倨傲放肆」。你用耳朵聽佛號的時候，絕對不會四仰八叉的，絕對不會蹺著二郎腿，《弟子規》上說「勿踐倚，勿箕踞」，你絕對不會出現這種現象——倨傲放肆。印光大師在《文鈔》當中講，唱戲罵人說「放肆」，「你這個小子太放肆！」古人是比較文雅，我們京劇當中說「放肆」，實際上說的是你在放屁，你在胡說八道。古來祖師大德經常說洩下氣，就是指的放屁。很多人因為沒有學過古文，不多看

古德的著述，對「放肆」「洩下氣」，他看不懂，最後印光大師乾脆就直說「放屁」。身體倨傲是你的姿態，這屬於身根不淨，身根沒有攝住。如果你攝耳諦聽了，絕對不會出現這種現象。

這就幾個根了？心、口念得清楚，耳朵聽得清楚，三根；眼、鼻絕不會向外馳求，五根；身體不會倨傲：六根都攝住了。

印光大師一九四〇年往生西方。那個時候，七十多年前的念佛人，大多數都是不肯認真，「故無效耳」，所以沒有效果。

《無量壽經》有十二種譯本，因為佛曾經多次宣講。為什麼？重要！在《印光大師文鈔菁華錄》當中，二十次強調攝耳諦聽，這個問題絕不是個小問題，否則，他不會說這麼多遍。我們千萬、千萬不要忽視了攝耳諦聽。我自己念佛的實踐得益良多，就是因為堅持用耳朵來聽自己的佛號。

我們再往下學。這篇重要的開示也收集在《印光法師嘉言錄續編》第三部分「示修持方法」中。

念時，要心存敬畏，念起於心，聲出於口，音入於耳。要使句句聽清楚，從朝至暮，無用心事，則常念。大聲，小聲，心中默念，都要聽。以心一起念，便有聲相。自己之耳，聽自己心裏之聲，乃極明了事。

念佛的時候，一定要心存敬畏。「念起於心」，不是起於嘴；「聲出於口」；「音入於耳」，音要進到耳朵裡。這個路徑給我們描述得沒法再清楚了，從心起，從口出，從耳進，這個閉環就形成了，否則，你就心馳外境了。每一句佛號都經過這三個地方：心、口、耳。

「要使句句聽清楚」。句句都要聽清楚啊！老和尚在後邊的開示說，字字句句都要聽清楚，不是聽清楚這一句，構成這一句的四個字都要聽清楚。

我的體會，聽不清楚就不念下一個字。「阿」，想別的了——公司的業務，家裡的事情，口有點渴，門外有點動靜，沒做好準備聽「彌」就不念「彌」，把心拉回來。什麼時候耳朵做好準備能夠聽「彌」了——就像咱們照相，「一、二、三，茄子」，再照，

否則，不能摁快門——否則，這個「彌」不能說出來。「阿」字，負責任，聽清楚了。「彌」呢？亂了。亂了等會，調整好，「彌」。又亂了，又來了，這妄念，做好準備再說「陀」。又亂了，再調整過來，再拉回來，停一下，沉住氣，老老實實把「佛」字念出來。

各位同修，我的體會要這麼念佛。剛開始真的是很累，因為咱們一直就有妄念，妄念的衝擊力量很大。有人說，四個字都避免不了有妄念。真是那樣。念「阿」字的時候，甚至都有妄念；正在念這個字的過程當中都有妄念。我就用這種笨辦法，沒做好準備不說下一字。

能如是念，久而久之，自成片段，就功夫成片了。關鍵是肯不肯。這是老實念佛。印光大師說：「修淨業人，著不得一點巧。」不能找竅門啊！沒有捷徑可走，就得這麼念。因為妄念就是這麼產生的，不這麼念不行。

「要使句句聽清楚，從朝至暮，無用心事，則常念」。如果今天沒有什麼事要用心了，都安排停當了，晚上十點半了，孩子也睡了，公司業務也辦完了，自己也洗完澡換上睡衣了，躺在床上了，怎麼辦呢？這段不需要用心的時間，有多長

就念多長。「則常念」,「常」就是不間斷。

「大聲,小聲,心中默念」三種方法,「都要聽」。「以心一起念,便有聲相」。「以」就是因為。心一旦起念,就會有出聲的樣子。你看我們說,「師父上人」。我們沒念出聲來,心裡這麼想。你雖然沒念出聲,聲相已有,那麼這個時候就要用耳朵聽自己的心聲。「自己之耳,聽自己心裏之聲,乃極明了事」。自己的耳朵聽自己心裡的聲音是非常清楚的事情。

什麼意思呢?就是無論大聲、小聲、默念,都要用耳朵聽聲音。要養成這個習慣。真的是很累,因為不習慣,我們從來沒有這麼專注地用耳朵聽過一個東西,但是,一定要堅持。特別可喜的是,久而久之,妄念就息掉了,就養成習慣了。比如說師父上人下樓了,咱們在門口等著,可能不夠念十句的,可能剛念三句師父就下樓了,三句就是十二個字,咱們就聽清楚這十二個字。師父下來了,無用心事的時間結束了,有用心的時候,佛號放下,好好跟師父交流,聽師父老人家的開示。

那師父在講經的時候,可能有些時候翻書或者有些間斷,老人家喝點水、拿

個毛巾擦擦，這個時候怎麼辨呢？「阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌……」師父又開始講了，馬上把佛號放下，聽師父的。怎麼聽啊？還是用耳朵聽。

印光大師說，念佛、念咒、念經都要用耳朵聽。我們念《無量壽經》，念《心經》，念《佛說阿彌陀經》，用耳朵聽自己嘴裡的聲音了嗎？不信你念一遍試試，你就知道有多不容易。念一部《佛說阿彌陀經》二十分鐘，你真的用耳朵聽當中的每一個字，你會非常喜悅：我這二十分鐘沒有妄念；每個字，我的耳朵都聽見並且聽清楚了。這二十分鐘，功德不可思議。所以念經也要攝耳諦聽，念經也是修清淨心。都攝六根地念，從哪都攝？從耳朵，因為我們這個娑婆世界的眾生耳根最利，就是耳朵好用。

再往下來的一段開示出自《印光大師文鈔菁華錄·三示修持方法》。

一切眾生，從無始來，在六道中，無業不造。若無心修行，反不覺得有此種希奇古怪之惡念；若發心修行，則此種念頭，更加多些。（此係真妄相形而

顯，非從前無有，但不顯耳。）此時當想阿彌陀佛，在我面前，不敢有一雜念妄想，至誠懇切，念佛聖號。（或小聲念，或默念。）必須字字句句，心裏念得清清楚楚，口裏念得清清楚楚，耳朵聽得清清楚楚。能如此常念，則一切雜念，自然消滅矣。

「一切眾生」就包括我們，從無始來就沒有不造的業。您別琢磨了，有業就有業障。「若無心修行，反不覺得有此種希奇古怪之惡念」。這要結合上下文，肯定這位居士來信說，我怎麼念佛的時候有稀奇古怪的妄念。當然，咱們不必追究他是什麼稀奇古怪的妄念了。印光大師說，你沒有心修行的時候，你不覺得有這種妄念，如果你真想修行了，則此種念頭就開始多了起來。

這是什麼原因呢？「此係真妄相形而顯，非從前無有，但不顯耳」這個「係」就是「是」的意思。這是真和妄互相比較、互相襯托而存在。原來你沒有真的時候，妄，你也看不出來；沒有左的時候，你也不知道什麼叫右；沒有上的時候，你也不明

白下是什麼；沒有白天，你也不知道晚上是怎麼回事。現在一有了念佛這個真了，馬上妄就顯出來了。並不是以前沒有，只是沒有顯現出來。

所以很可能這個居士給老和尚寫信的時候有點抱怨：你看我這一念佛了，怎麼搞的，亂七八糟的惡念全出來了？我們在北京碰到一些居士也這麼說：「不念佛的時候，我覺得我心特清淨，怎麼一念佛反而不行了呢？」就是這個原因，沒有真就沒有妄。

馬鳴菩薩在《大乘起信論》當中說，我們這個世界，一切的染法跟淨法都是相對出現的，「一切染法淨法皆相待立」。比如說你有貪，那你就有不貪，對不對？不貪是淨法，貪是染法。你有瞋，你就有慈悲，就有不瞋。所以我們這世間所有的法，要不然就不出，要出就成對。既然淨法依靠染法，那淨法就沒有自體，沒有自性，它是依靠染法存在的，難道說有獨立於染法之外的淨法嗎？所以沒有體，所以法是空的，所以你不能執著。

那什麼東西產生法了呢？「心生則種種法生。心滅則種種法滅。」是因為你起心

動念了，你就看到這些法。那佛證得佛果之後，他也有佛法啊——淨法，四攝六度……那個淨法是怎麼樣的呢？虛妄的，是無漏的種種幻用。我們今天呢，是無明的種種幻用。無漏、無明相對而出。無明是有漏法，叫染法；無漏是淨法。沒有無漏就沒有無明，沒有無明也就沒有無漏。

這樣的話，那一切法皆是不可說相。你說真有無漏嗎？不能說了。你說無漏是色法嗎？不是。因為它沒有自體，它哪是色？根本就沒它，你能用色來形容它嗎？你能說它是心法嗎？不行。你說它是有嗎？不對。你說它是無嗎？也不對。你就不能給它一個名字。所以一切法皆是不可說相。不可說，而佛又說那麼多法幹什麼呢？就是為了度我們，他才說了那麼多話，因為不說出話來，你不覺悟呀。所以是「以指指月」，用手指指月亮，是讓你見到月亮。

我們講到染法、淨法成對出現，所以對淨法不能執著，對染法當然更不能執著了。但是淨法有個好的地方，它順真如。真如本來沒有「淨」這個概念，是我們因為有了「染」的概念，我們形成了「淨」的概念；我們又用這個「淨」的概念來形容這個真如。

這個真如說：我真冤，我原來沒有「淨」，是你硬加給我一個「淨」。但是，這個淨順真如。一旦你通過淨法發現了真如，這個淨法就沒必要存在了；一旦你看到了月亮，手指就沒必要了。所以法尚應捨，更何況非法？

這屋子本來沒有轉和不轉，是因為你喝了酒了，你發現這屋子轉起來了。相對於這個轉的屋子，你酒醒過來後發現，這屋子沒轉。沒轉是真的，跟原來的屋子狀態完全吻合。但是，那個屋子沒有你說的「不轉」。「不轉」是淨法，是這個無所謂轉和不轉的房子的幻相。你看，淨法也是幻相。所以我們說，我們生活在一個相對的世界。我們有妄念，我們一念佛，妄念就顯出來了，它們是成對出現的。

「此時當想阿彌陀佛，在我面前，不敢有一雜念妄想，至誠懇切，念佛聖號」。這個時候，我們要想阿彌陀佛就在我面前，不敢有一個雜念妄想，至誠懇切念佛聖號，或小聲念，或默念。我們注意：「必須字字句句，心裏念得清清楚楚，口裏念得清清楚楚，耳朵聽得清清楚楚。」這八個字「字字句句清清楚楚」做到了，這叫負責任。

對誰負責任？對自己負責任。

我們為什麼要字字句句清清楚楚？因為我們要去西方，別糊弄自己啊！馬上就要去三途了，這麼大的事，怎麼可以不做到字字句句清清楚楚？我們念佛的時候，做到字字句句心、口念得清清楚楚、耳朵聽得清清楚楚，這是自愛，是一種自利的表現。只有自利了，才能利他。你自己把自己的高血壓治好了，別人的高血壓你就會治。自己治好自己的高血壓，叫做自利。正是因為有了這個本事，你才能治好其他人的高血壓，這叫利他。否則的話，自己的高血壓都治不好，你去治別人的高血壓，那能治得好嗎？

所以我們老實念佛是慈悲的表現。首先對自己慈悲。「眾生無邊誓願度」，如果我們不去西方，還度得了眾生嗎？那四弘誓願就落空了。佛說了，我們這邊人身一失，就跑三途、跑地獄去了，還眾生無邊誓願度？恐怕還得給佛菩薩添麻煩來度我們呢。

這句佛號確確實實體現出苦集滅道、四弘誓願、止觀雙行。佛的八萬四千法門，沒有一個法門不包括在「字字句句清清楚楚」這八個字上。這應該作為我們的座右銘，

作為我們念佛從始至終的指導方法，要當是一條戒律來持。

「能如此常念，則一切雜念，自然消滅矣。」各位同修，我們認真讀印光老和尚這句話：「能如此常念」就是不間斷；「則一切雜念，自然消滅矣」，這裡不是說只解決一部分雜念，是「一切雜念」自自然然就沒了，就消滅掉了！所以不能忽視用耳朵聽，不能忽視字字句句清清楚楚地落實在三個根上。師父上人說，《弟子規》《太上感應篇》《十善業》是三個根，我們念佛也有三個根：心，口，耳。沒這三個根，不行；而這三個根當中，下手之處是在耳根，要攝耳諦聽。

印光大師在這又一次講了耳朵要聽得清清楚楚，看來這不是一件小事。我們在他的《菁華錄》當中看到，他以後的這些大德，包括弘一法師、圓瑛法師、李炳南老居士，對印光大師的那些評價！他從不說廢話，他對人的肯定、對書的選擇都是特別慎重的。這麼謹慎的一個人，關於攝耳諦聽這麼反覆地強調，肯定是非常重要的。所以我們一定要聽印光大師的話。

我們再看看下面這段，這就提到念經、念咒了。

無論念經、念佛、念往生咒，都要心口念得清楚，耳朵聽得清楚，不使有一切念頭。猶如就要死了，任事通置之度外。

「念經、念佛、念往生咒」，這說了三件事。「念經」，我們大家都念經吧？「念佛」，我們修淨土的能不念佛嗎？「念往生咒」，有些同修念大悲咒，這都沒關係。「都要心口念得清楚」，他又把這心、口兩根放在一起了；「耳朵聽得清楚」，你看，又來了；「不使有一切念頭」，不讓一切念頭產生、存在。

這對我們是個非常重要的開示啊！我們念佛要攝耳諦聽。前邊說了，念經的時候，也要攝耳諦聽，這找到根據了。這篇開示在《印光法師嘉言錄續編》第九部分「論在家善信」。所以我們大家念經的時候，得用耳朵聽。印光大師在《文鈔》當中經常說，你念佛、念經的時候，要如面佛天、如對佛前、如對活佛，就如面對著佛，親聆圓音，這個聲音就如同是佛語，不是你的聲音。

印光大師還說，念經的時候，要「一直閱去，無論若文若義，一概不加理會」。

「這個文字當什麼講啊？」「這句什麼意思啊？」你別琢磨，於文於義不落思量，不要停下來，分別它，琢磨它。一直讀下去，利根之人就能「悟二空理，證實相法」，那就是理一心不亂，鈍根之人也可「消除業障，增長福慧」。

念經的時候，要用耳朵聽自己的聲音，那聽經呢？他沒有說。亦復如是。如果用耳朵每個字都不丟掉地聽，而且在聽的過程中，不琢磨是什麼意思，久而久之，您就開悟了。聽經的過程，如果有了清淨心，那個時候，你自己跟所聽的經就相契、相應了。否則的話，它是真如體，您是妄心，妄跟真永遠相應不了。

馬鳴菩薩在《大乘起信論》當中說，我們跟真如有兩種方式的溝通：一種叫做體相應，你是無分別心，它也是無分別心，體相應了，體和體見面了；再一個，未相應，老法師講經這個過程是真如的用，但是你是用妄心聽，未相應，你就是在用妄心聽真經。

所以聽經的時候，不要老琢磨此一句什麼義，下一句什麼義，不要琢磨，聽懂就聽懂了，聽不懂往下聽。久而久之，突然有一天你開懷一笑，哎呀！全明白了。

學了這段開示，我們就知道：不論是聽經、讀經還是念佛，都要攝耳諦聽。再往下這一段還是在《印光法師嘉言錄續編》裡。

念佛念字，萬萬不可加口。許多人皆作唸，則失義之至。持名念佛一法，普利三根。觀像、觀想，唯心地法門明白之人則可，否則或致起諸魔事。持名念佛，加以攝耳諦聽，最為穩當。任憑上、中、下根，皆有利益，皆無弊病。

這一段先說「念佛」的「念」字，旁邊加個「口」字旁，這個不對。然後說觀想、觀像也不好，也不能用。接著說：「持名念佛，加以攝耳諦聽，最為穩當。」這話有意思。有些人觀想，有些人觀像，不穩當。什麼意思？印光大師在《文鈔》當中經常說，容易著魔。

很多同修說，我念佛的時候，我想佛像，我想阿彌陀佛的像，我觀想他在蓮花上。這段開示就是對這些人說的。別採用這種方法，不穩當，容易走偏，容易走邪。只有執持名號、攝耳諦聽這個方法最穩當。安全、穩當，不出問題呀。你看，

老和尚在這又提出攝耳諦聽。

下邊這段，是收錄在《印光大師文鈔菁華錄．七 分禪淨界限》裡邊的話。

於一塵不染心中，持萬德洪名聖號。或聲或默，無雜無間。必使念起於心，聲入乎耳，字字分明，句句不亂。久之久之，自成片段。

他說：「持萬德洪名聖號。」持名，不是觀想，不是觀像。或出聲或默念，不要摻雜，別念佛的時候還想其他的，也不要間斷，要無雜無間。「必使念起於心」，一定要做到念起於心。你看，囉嗦吧？「聲入乎耳」，聲入於耳，入到耳朵裡邊去。「字字分明，句句不亂。久之久之，自成片段」，就功夫成片。功夫成片就可以往生了！想去就去，想再留幾天也不礙事。

功夫成片是什麼功夫？淨空老法師在講經的時候說，這是祖師大德提的，古時候的香，一炷香一個半小時，這中間三五個妄念。定量了。那我們今天，如果能在一炷香中，念從心起、聲從口出、音從耳入，攝耳諦聽，字字分明、句句不亂——

這事要求別人嗎？不用——久而久之，自成片段。成了片段，你就握了往生勝券，入場券拿到了。所以我們一定要在走之前，盡量做到功夫成片，預知時至。

淨空老師父在講經的時候說，新加坡居士林老林長陳光別，往生前，在紙上寫了十幾個「八月初七」，家裡人看了也不敢問。他躺在病床上，每天聽經八個小時。淨空法師當年在新加坡居士林講《無量壽經》，每天居士林就給他送新的盤，他一天聽八個小時，剩下的時間就是念佛。結果，八月初七那天往生了。

各位同修，我老有這麼個想法：咱們不說事一心不亂、理一心不亂，沒那麼高的要求，咱們能不能別到臨終的時候靠大家助念？手忙腳亂的，能不能提前點？哪怕提前一個禮拜呢。山東青島的劉克成劉總就跟我講過她父親往生的故事，我在這給大家匯報匯報。

老人家五十三歲時，妻子過世。到七十五歲這二十年就沒再娶。劉總的姐妹比較多，老人家很辛苦，一人掙錢養活這些孩子。他自己吃素，孩子們都吃葷。你看，他不對立，孩子該吃魚吃魚，該吃肉吃肉，但是他分開鍋自己單做。劉總當時還小，

她每天晚上就看老人家把她們都照顧完了，吃完飯，收拾停當了，就和幾個朋友到另外一個房間裡一塊學習。

往生前的一個禮拜，老人家就不吃東西了，只喝水。往生前的兩三天，他跟劉總說：「昨天家裡來了好多人，沒吵著妳們吧？聽見了嗎？」劉總說：「沒有啊。」「哎喲，昨天家裡來的人可多了，裝不下呀。」

劉總當年是二十二三歲。她爸說：「明天妳別上班了。」劉總那天就真留在家了。第二天早晨八點，她爸爸把手表摘下來坐在那，跟劉總說：「把表拿著。」劉總接過表，再抬頭看，她爸爸往生了，坐著走的。這不遠哪，就在我們身邊的事。劉總沒跟淨空老法師說過這段故事，那天我跟師父說起，那是他第一次聽說此事，說：「這可不得了！她跟西方極樂世界有大因緣。」

咱不敢說劉總父親是什麼境界，起碼自成片段，功夫成片不是問題。老法師講了，功夫成片中，好的就來去自由了，想走就走，多住幾天也不是問題。一炷香、一個半小時，三五個妄念。諸位同修，努力！關鍵的，下手之處——攝耳諦聽！

深信切願這件事，我們先放在一邊，我們的前提是你有信願了，怎麼念佛？很可惜的是，現在不少淨土宗的同修，每天花了很多時間，打佛七，念佛、繞佛、禮佛，就是沒用耳朵聽。不用耳朵聽，就都攝不了六根；都攝不了六根，就不能淨念相繼；不能淨念相繼，還是妄心和散心，沒法成就啊！所以，在有信、有願的前提下，我們在念佛的技術層面上要關注用耳朵聽自己的佛號，不要圖多，勿令空過，不要讓佛號從嘴皮子上滑走，字字句句聽得清清楚楚，久之久之，自成片段。

希望我們大家共同努力，緊緊抓住「攝耳諦聽」這四個字，總有一天，妄念自息，心佛自可相契。

第四章

十念記數

是十念，不是四念、五念

我們所說的「十念記數」是怎麼回事？「當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明。至十句已，又須從一句至十句念，不可二十、三十。」我們念佛時，要念清楚，念清楚是聽清楚的前提。

什麼叫念得清楚？「分明」，「分」就是要分開，一個字一個字地念，不能吞，「明」就不含糊，清清楚楚。「阿、彌、陀、佛」，聽清楚「阿」了，聽清楚「佛」了，「彌陀」混在一起了，沒有分開，念得不明確，這就不行。

還需要記得分明，知道這是第幾句佛號。到了十句，怎麼辦呢？再回到第一句，

從一句至十句地念，再念到十句。就像計算機置零似的，到了十就回到頭。不能十一、十二、十三、十四這樣念，也不能十、二十、三十、四十、五十這麼念。

「隨念隨記」，什麼意思？隨著念佛，就隨著記數，記到十了，再從一開始念到十。「不可掐珠」，不能掐珠子念。「唯憑心記」，只能靠心記，不能倚仗佛珠來記數，倚仗佛珠，對心的力量的鍛鍊就不夠。你本來扛八十斤能鍛鍊你的肌肉，你只扛四十斤，你的肌肉就沒鍛鍊出來。所以，不能掐珠，一掐珠，就會依賴它，心的力量就沒受到鍛鍊。只能靠心記，不要借助其他工具。

「若十句直記為難」。一二三四五六七八九十，這是十句。如果說我們直念十句難，就分成兩段。因為十句一直記下去，這當中時間長，容易被妄念打斷，怎麼辦呢？就分成兩段。什麼叫兩段？從一至五，從六到十。等於說跑一百米，我一口氣跑不下來，太累了，五十米我歇一下。我心的力量只能聽清楚五句，時間再長，妄念就來了，我控制不了這麼長的時間沒有妄念，那我就中間歇一口氣。就和夏天睏了一樣，拿毛巾擦一擦，提醒提醒，做好準備了再念下一個「五」。

淨空老法師提醒我們第二個「五」應該怎麼念。第一個「五」，一二三四五念完了，下面呢？你看，印光大師說「從六至十」，他沒有說從一至五，再從一至五，對不對？他說從一至五、從六到十。「這點要注意！現在很多人念佛是什麼？一二三四五、一二三四五，這叫十。不對。」老法師說，「應該是一二三四五，念完了歇一口氣，六七八九十。」

就是說，頭一個「五」是一到五；第二個「五」要六到十，你心裡真要記著六到十，可別再弄成一到五。否則兩個一到五等於打了個對折，你不是十念。換句話說，這是偷工減料。本來是十念的力量，結果只記了五念，你只有一半的力量。從一至十是十個數。十個數像十個樹樁在控制著你，像十條鏈子在拉著你，千萬別把它變成五個樹樁、五條鏈子。師父說：「沒有十念，就跟阿彌陀佛的願不相應。」他說，很多人都是這樣念的：一個「五」、兩個「五」，一個「五」、兩個「五」。不對的，應該是一個「五」、六七八九十，從一至五，從六至十。一定要記住：第二個「五」是六七八九十，而不是一二三四五。

「若十句直記為難，或分為兩氣」。所謂兩氣，在這不是說兩口氣。我注意淨空法師念佛，你可以聽念佛機上他念的佛號，他在第四句佛號上音調上揚，提醒自己快結束了。我沒問過師父，我猜測老法師是兩個「五」，就是分成兩段。

有的同修是一口氣念五句，我的體會不是這個意思，因為十念法和呼吸沒關係。是在你的意地當中，分成兩個「五」，前一個「五」，後一個「五」。但是這個方法有點難，為什麼難？因為有些時候，你念得多了，念蒙了，你不知道這個「五」到底是上一個十的後邊那個「五」，還是新開始的這個「五」，這是我自己的體會。這個「五」是哪個「五」來著？

所以我覺得，初機倒不如念慢。「南、無、阿、彌、陀、佛」。想著，下面該是第二句了，「南、無、阿、彌、陀、佛」。做好準備，認真聽，「南、無、阿、彌、陀、佛」。勝利了，第三句都聽明白了，進入到第四句，「南、無、阿、彌、陀、佛」。第四句也拿下了。先得這麼念。你先別想著兩氣、兩個「五」，先別琢磨這個，你先一句一句地聽清楚，一個字一個字地聽清楚，拿下一句是一句。這六個字，字

和字之間沒有夾雜，先做到這一點。

我每次念佛都是這樣，就像印光大師說的「晝防六賊夜惺惺」，像戰士六時守護在純一佛號的城上，妄念要進來了，就得出去把這妄念給圍剿了，讓它投降，讓它順從我們，那聲聲佛號就都得提起警覺啊。開始的第一句，不錯，沒有琢磨別的。第二句，「南無……」，「哎喲，不行，家裡的煤氣罐沒換呢」，重來。「南無阿彌陀佛」，「不行，車鑰匙又落在辦公室了」，再來。絕不苟且，非得把這十句給念清楚不行，差一點都不饒自己，許我西方有分。

不這麼念，去不了西方啊，這不是鬧著玩的！對自己的本命元辰、命根子都這麼泛泛然，都這麼不尊重，不拿它當真，我們還拿什麼當真啊？我們能說自己是念佛的？最後，我們去不了西方，能賴誰呢？《弟子規》上說「勿自暴，勿自棄」，去不了西方沒有別人的問題，是自己自暴自棄。所以不能苟且。

我們接著上面說。如果這一口氣堅持跑五十米還不行，也就是說，我聽五聲佛號、二十個字還費勁，沒那麼大力量，會被妄念打攪，那就分成三氣，從一至

三，從四至六，從七至十，就是我們說的「三三四」。但是同樣的，「三三四」可不是一二三、一二三、一二三四，不是這樣，是一二三、四五六、七八九十。

分成三段，也不是三口氣。當然了，「三三四」，你可以一口氣念，印祖沒有說不行，但是他沒有說呼吸跟念佛記數的關係。我們老老實實聽印祖說的，就給它念清楚、聽清楚、記清楚就行了。有人說，願意培養如何把呼吸跟這三段連在一起，我覺得這又是夾雜。別再夾雜了，已經夠亂的了，別再把呼吸摻進來了。

據說，李炳南老居士就是按照「三三四」這個方法。這個好，因為三和四不一樣。四念完了又到三，它不存在兩個五搞混的問題——分不清到底是前五還是後五了。

我拿出我的體會來分享。我覺得一個一個地數，從一到十直念，是難！但是念慢了就容易了。念不清楚就不走到下一句。我一定是打起精神，喘好了氣，我這步邁穩了：南無阿彌陀佛。我就這麼念下去，決不在佛號當中苟且、馬虎。如果分心了，比如辦公室窗戶外邊來了輛車，一「嘀嘀」，這句佛號過去了，不行，重來！辦公室外的電話鈴響了，重來！媽媽推門進辦公室了：「兒子，給你帶點包

子！」別生氣，有的是時間。隨緣妙用。隨緣，提起更高的警覺。到了西方極樂世界，哪有這些事情？你看，印光大師說，「水鳥樹林，皆演法音」，那個殊勝！咱們能不好好念佛嗎？把這些干擾變成好好念佛的動力，不搞對立。

二〇一一年十二月在澳洲淨宗學院，淨空老法師讓我告誡大家：「十個數字要念全。」很多人念佛，一到十直念的就不用說了，他肯定十個數字都有，對吧？但是很多同修，如果是「三三四」分三氣念的話，一般的，腦子裡記的就是一二三、一二三、一二三四；如果是兩個「五」，一般想的都是一二三四五、一二三四五。這是錯誤的。一二三四：四念。兩個「五」是一二三四五：五念。是十念必生，不是四念、五念必生。

所以淨空老法師對我說：「一定要告誡大家，如果是分三氣的話，要一二三、四五六、七八九十。」這對大家是很大的挑戰。因為大家如果是「三三四」的話，那實際上最多就四個數字，沒達到阿彌陀佛的十念這個要求，還少六個數字，這個力量不夠。我們的目標是要念到十，而你只念到了四和三，沒有完成任務。這

段路程只走完一半，你就不走了，那功夫就打折扣了。

原來我就是用「三三四」。我覺得特省事，「阿彌陀佛，阿彌陀佛……」我數到三就完了，最後一個「阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛」，數到四。不對的。心裡要想，這第一個「三」是一二三，第二個「三」是四五六，第三氣是七八九十。把這十個數念全了，你心裡就沒那麼多的時間來照顧妄念了。如果是一二三、一二三、一二三四，妄念容易進來；如果是一二三、四五六、七八九十，妄念不容易進來。

為什麼我們念佛要記數？不記數行不行？印光大師說，做事的時候，可以不加數字，懇切直念。做完事了，再恢復攝心記數。那為什麼要恢復記數？我就這麼一句一句地念，不就完了嗎？大家認真體會一下。一旦記數字了，你就給自己設定了一個目標：我要念到十。要是沒有這個目標，我們容易有一種偷懶的心理，得過且過，反正念一句就是一句。就好像說人沒有目標不行，儒家講立志，佛家講發願，這都是目標，現在經濟上、管理上也講目標管理。所以在念佛的時候，

不達目標決不罷休。這樣，你就有一個很明確的目標在前面：要念到十。就這一個要念到十的目標，實際上就已經屏除了很多妄念了。所以我們念佛也要有一個目標意識：我這一句佛號是十句當中的一句，我的目的是要把這十句念完。數字能起這個作用。

有人說，只用至誠懇切、攝耳諦聽，不需要加十念記數了。可以，那真的是比印光大師的根器還要利，水平比印光大師的還要高。印光大師說，因為我的心難調伏，所以才「識此法之妙」，才認識到這個方法的好處，「屢試屢驗」，我怎麼試怎麼靈驗。印光大師說他自己不行，這對我們的恩情太大了！他沒有不行的，他肯定是行。他之所以作這種示現，說這種話，就是讓我們戒掉自己的狂妄之念。他老人家都這樣做，我們不用這方法，我們是什麼樣的人啊？所以，一定要老老實實地聽印光大師的話，認認真真、一字一句、不折不扣地落實印光大師這個開示。

有關記數方法的探討——如何用十念法解決初機和鈍根念佛的問題

在這裡，我補充一下。現在有不少同修用「三三四」這樣分三氣的念法都覺得很難。我自己的體會，是挺難的。特別是我們這些居士，在日常生活當中，很多地方干擾佛號的連續性，比如走路、電話、在辦公室……在家裡，「水開了」，這一喊，完了，佛號丟了。「爸，車鑰匙在哪？」這佛號又丟了。「光以心難制伏」，那胡小林的心更難制伏了。怎麼辦？咱們笨人笨辦法，我們可以分成十氣。

我們剛念佛的時候，可以把數字念出來。我不知道大家有沒有這樣念過。我們要記這一句到底是第幾聲佛號，結果，我們關注了數字，耳朵就不聽聲音了；一關注聽聲音，又忘了數字了。所以，老在記數字跟聽佛號之間擺來擺去，特別打攪。這是我們心的力量不夠的表現。怎麼辦？我索性把數字獨立出來：念數字，我就不想「阿彌陀佛」，我就不念「阿彌陀佛」，我耳朵就不用聽「阿彌陀佛」；我聽「阿彌陀佛」的時候，數字問題已經解決了，不用再分心照顧這個數字了。

「一」，「阿彌陀佛」。我就對這四個字負責，我沒那麼大的力量聽三句，我就把這四個字聽清楚。「二」，「阿彌陀佛」。我能保證四個字念清楚。「三」，「阿彌陀佛」，剛要跑，「四」就給你拉回來了。相當於一條一百米的鐵鏈子，在中間加了十個樁，就變成十米一段、十米一段了。這條鐵鏈是不是就相對不那麼搖晃了？它雖擺，但擺動不會太大，我能控制它。一百米的鏈子，它的擺動相當大。又好像我是個老頭，走兩步剛要倒，就摸到一個樁子，剛要倒，又摸到一個樁子。明確地念出數字，就相當於在佛號之間加上了樹樁。

我剛開始用這種方法的時候，覺得特別攝心。我念數字的時候，不用想佛號；念佛號的時候，不用記數字。雖然在生活、工作、學習當中還是有很多干擾，但佛號不會丟掉。比如我正在「五」，「阿彌陀佛」，師父說：「小林，你吃點這個。」「唉，好，師父吃。」「六」……不丟，知道該從第六句念起。

因為什麼？我們這輩子，對數字比對「阿彌陀佛」的熟悉程度要多得多。而且，數字只有一個音節，而「阿彌陀佛」是四個音節。這四個字對我們來講是平等的，

各佔我們百分之二十五的精神，而數字這一個音節佔了百分之百，所以不容易丟。十個數字就相當於十根柱子，緊緊地把佛號拴住了。

我跟淨空法師匯報我加念數字時，他第一句話就問我：「你自己拿這個方法練了沒有？」你看！我說：「我練了，真管用，師父！但是印光大師沒這麼說。」老法師說：「剛開始念佛，可以這樣做。」又說：「這個方法，很有必要，但只適合初學。短的，兩三個月之後就不需要這樣了。」真的是那樣，等你這麼用了一段時間，自己都不想明顯地念出數字了。這數字就退隱了，就真正是用印光大師《文鈔》當中說的這種方法了，數字不用顯念，心裡清楚。

師父說：「初學念佛的人要這樣念，不然攝不住心。」但是問題是，誰是老修？而且這個方法，師父說，「並不違反印光大師的十念記數」。第一個，記得清清楚楚了，第二，念得清清楚楚了，第三，聽得清清楚楚了。美中不足的就是十個數字被明確地提出來了。

所以，剛開始的時候，我建議大家最好老老實實地加上數字。

比如說兩個小時念佛，我就「一阿彌陀佛、二阿彌陀佛……」這麼念。往多了說，其中有一個小時是在念數字，對吧？我念數字的這一個小時是犧牲了，是夾雜了，是不對，但是我起碼保證了另一個小時是幹幹淨淨地聽了佛號，總比我倆小時都稀裡糊塗的強。

有些人可以不用念出數字，他的念佛功夫好，但是我不行。我開始用這個方法的時候，我都念了兩年佛了，真是照顧了數字，照顧不了佛號。這個方法，是我在拜佛昏沉時突然想到的。念了一聲，頓覺得清爽。念了大概一個多月，確實有力量了，可以在念佛堂專心念佛的時候，就把數字放下。但是，我在穿衣、吃飯、坐車，在飛機場登機的時候，特別是環境嘈雜、干擾很多的時候，還要加上數字。在你生病、心情不好的時候，或者是在特別高興的時候，「三三四」不容易呀。

二〇一一年十一月的一天，淨空法師和胡妮妮居士給我打來電話，說有人跟老法師反映，明確念出數字這個方法不妥。老法師在電話中對我開示：「此方法只適合初念佛人，因為功夫不得力，這種方法可以用。過一段時間，大概一年以後，

或者一兩個月以後，功夫得力了，就不要再用這種方法了，改為心裡默記數字。每個人該用什麼方法要根據自己的根性，只要得受用就是對機。印光大師用了一輩子十念記數的方法，這是個很好的方法，適合現代人用。這樣告訴大家就圓滿了。」

所以這樣念，短則一兩個月，長則一兩年，最後還是要把這個念出來的數字去掉，變成心裡清楚這是第幾聲佛號。也就是從「一、阿彌陀佛，二、阿彌陀佛……」最後回到「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」，心裡知道它是第幾句。念出數字只是個過渡。

所以我們在念佛的過程當中，一定要自己體會。我自己的體會，一共是五年級的課程，最差的，就像印光大師說的，在做事的時候，或記數為難，你就直念就行了。沒有十句佛號的要求，不用分心在數字上，就對當下這句佛號負責，能念多少念多少，這是一年級的功課。再高一點，我把這十個數字加上，明顯地念出來，出聲音地念：「一、阿彌陀佛，二、阿彌陀佛，……」三年級的功課呢？十個數字不念了，用「三三四」。四年級的功課呢？兩個「五」了。五年級的功課，一到十直念。你看，這麼五個階段。時間上好像是有一個先後，先怎麼樣，后怎麼樣，其實在兩個小時或者三個小時，

甚至一天的念佛過程當中，我們完全可以根據自己的身體狀態、精神狀態或情緒來調整方法。

印光大師說念佛不能「定執一法」，意思就是不要拘泥於一法。比如說，我就要「三三四」，我什麼時候都「三三四」。你別跟自己較勁，也要恆順眾生、隨喜功德，你就是眾生嘛！今天你的狀態不太適合「三三四」，你非硬著頭皮「三三四」，你不是自己跟自己過不去嗎？退而求其次，作十氣念不就得了。如果今天狀態好，馬上要去澳大利亞，機票也買了，簽證也下來了，高興得不得了，坐在飛機上，神清氣爽，「忽如一夜春風來，千樹萬樹梨花開」。好了，今天，您就兩個「五」吧！飛機上也沒人打攪你，你就別「一、阿彌陀佛，二、阿彌陀佛」了，那不是浪費時間嗎？

你看，覺明妙行菩薩的那句話，「少說一句話，多念一句佛」，沒說十念法。咱們今天不行，習氣太重。那邊水開了，我還能安安靜靜地記住佛號，「三三四」或兩個「五」？不容易。這個時候，我們就「一、阿彌陀佛，二、阿彌陀佛……」，

你放心，它不丟，這是最好的方法。我們念佛的時候容易幹著幹著事就把佛號丟掉了，如果你用數字來把佛號串起來，你永遠有一個一二三四五六七八九十。這個簡單，因為我們使用數字的年限多，我們很熟悉它。

一九四〇年以前的人，「三三四」、兩個「五」就夠了。今天，人的根器更劣了，染污更嚴重了，科技、網絡……我們的生活節奏這麼快，人的福薄了。我覺得我們分十口氣念十念、一口氣一念，只對當下這四個字負責，這個力量，我們夠。這樣念，念一句是一句！到什麼時候可以把數字放下？自己體會。

我跟淨空老法師匯報，我自己兩個小時的念佛，剛開始，一般不容易入定，很紛亂。你像我早上起來，送完孩子，到了辦公室，供完水、上完香就開始念佛。前半個小時、前四十分鐘沒什麼質量，容易散亂，妄念特別多。這個時候，就不要想那麼多了，就「一、阿彌陀佛，二、阿彌陀佛，三、阿彌陀佛」，念到一定程度的時候，自己可以放棄這個明顯地念數字了，把它轉成「三三四」，數字，隱的，「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」。你自己看一看，如果明顯念的這個數字可以去掉，可以恢復到印光大

師說的最低級的「三三四」了（一年級的功課），那你就別念數字了，就「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛」，三句；「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛」，又三句；「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛」，四句。很好！就不要念數字了。這時候再讓你加上數字，你反而難受了，剛念得挺帶勁的，這來個數字，太打攪了。

在念佛的過程中，自己要主動地找感覺。實在太興奮、太難受、太掉舉、太昏沉，佛號就沒那麼得力了。沒那麼得力，不怕，加上數字，「一、阿彌陀佛，二、阿彌陀佛」，有質量。不要在乎一城一地的得失，不要在乎你花了多少時間來念數字，我們在乎的是把後邊這四字洪名念清楚、聽清楚、記清楚。丟了芝麻，撿個西瓜。我們是因小但沒有失大，我們得到的是大。

就是說，我們自己在每天念佛的過程當中，哪一套方法好用，你用哪一套。一個原則：死死糾纏這句佛號，說什麼也不能丟了它。

感冒，發燒，親人得了癌症，小孩學習成績不好，家裡米飯燜糊了……印光大師說，凡是出現這些情況，就要回到佛號上來。別老琢磨：這孩子快分配了，

到哪去合適呢？到投行掙點高工資？可投行太辛苦。要不然到國營單位？——不用時間幹這個，好好念佛。為什麼？《佛說阿彌陀經》上說了，如果執持名號，信願行三具足，一切諸佛護念。你信不信吧？還用操心嗎？你什麼也不用管了。會耽誤業務嗎？會誤事嗎？真的不會。一個印光大師十念法，咱們都得這麼大利益，一切諸佛護念念佛想去西方的人，他們怎麼可能讓你倒楣呢？他們怎麼可能把你的好事耽誤了呢？誤了的那些事，都是對你不利的。

我們總結一下。十念法是念佛的技術保證。第一層，至誠懇切；第二層，三個「清楚」；再不行，加十念記數。千萬不要把十念記數跟攝耳諦聽衝突起來了：我到底是攝耳諦聽，我還是十念記數？兩個都要用上。怎麼用呢？「阿彌陀佛」聽清楚了，但心裡知道它是第幾聲佛號；「阿彌陀佛」又聽清楚了，這是第二句。如果實在環境嘈雜，比如坐公共汽車、坐地鐵，旁邊有人打電話，你的同事們在討論問題，你可以這樣「一、阿彌陀佛，二、阿彌陀佛……」，加上數字。這個方法起了喘口氣、提個醒的作用。

第五章

信願

我們把印光大師的十念法提出來，並不是說念佛人可以沒有信，可以沒有願。印光大師在《文鈔》中反覆強調，如果只勸人念佛，而不幫助他建立深信切願，這是不對的，是非常大的錯誤。

所謂「至誠懇切」，也可以說是對西方極樂世界有深信切願。真想去啊，誠心誠意地想去，非常地嚮往。要有這麼一種心思，這是攝心念佛的前提。

念佛是一種什麼狀態？我們怎麼樣就算心裡有阿彌陀佛了呢？我們怎麼樣就能去西方了呢？《印光大師文鈔菁華錄》當中有這麼一段開示：「如孝子思慈親，淫人思美女。」孝敬的孩子思念自己的父母親，他不是每時每刻都在念「爸爸媽媽，爸

爸媽媽」，對吧？但是他心裡真有爸爸媽媽。這是個正面例子。印光大師又舉了個負面的例子，比如說淫男思美女，他非常喜歡女色，他也不是老在嘴上掛著「美女、美女」，他不是這樣。但是，這件事在他心裡是第一樁。那個孝子思雙親呢，雙親也是他心裡的第一樁事。

淨空老法師在講解《大經解》（《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經解》）當中，反覆地給我們開示說：「心裡除了阿彌陀佛，什麼都沒有。」這就是我們說的至誠懇切。我們不信有西方，也不了解西方，當然也就去不了西方，我們對它的信沒有到至誠的程度；我們不願意去西方，我們沒有願，更沒有願到至誠的程度。

一天，我們幾個人在一起請教淨空老法師：什麼叫深信？怎麼我就是信了？怎麼我就是不信？淨土五經一論上反覆強調的深信是一種什麼樣的信？老法師說：「一絲毫懷疑都沒有。」切願是什麼意思？「除了這個願望之外，在這個世上，我一點想法都沒有；我在這個世界上生活的每一天，就一個目標——以後要去西方，迴向西方。那今天為什麼還不去？」老法師說，「他待在這世界上唯一的理由就是希望

多帶幾個人去。」這是他今天還不去的理由。

他是有功夫的人了，像我們這種人，今天沒有做到這一步——想走就走，那我們待在這幹什麼呢？按印光大師說的，就是要培養去西方的「基址」，就是打基礎。打好這個基礎，準備在臨終、此生業報盡的時候去西方。所以我們跟著老法師學習黃念祖老居士的《大經解》，就是在培養去西方的基址。

信

二〇一二年八月，我們幾個人在香港有幸跟淨空老法師進行了一整天的討論，由我主持，我們向老法師請教了關於信、願、行的問題。老法師對我們的重要開示，讓在座各位都觸動很大。我後來也在《學習〈印光大師文鈔菁華錄〉的體會（二）》中提到這件事，現在拿出來供養大家，跟大家分享。

我問老法師：「諦閑老和尚的那個徒弟鍋漏匠不識字，肯定沒讀過《無量壽經》，他也不像我們有黃念祖老居士的《大經解》，他怎麼就能站著往生？而且站了三天，

等諦閑老和尚來給他處理後事。他怎麼會有深信切願呢？」

我記得在啟講《大經解》之前，淨空老法師光講《無量壽經》就講了十次，最後一次，在新加坡講到一百八十八集、第二十四品，沒講完。如果說我們有信願，那是因為我們識字，五經一論裡有道理，我們又有如此殊勝的因緣，聽了這麼多年老法師講《無量壽經》，我們能由此建立信願。但是鍋漏匠不識字，諦閑老和尚就跟他說念「南無阿彌陀佛」，念累了就休息，休息好了接著再念。我說：「師父，他怎麼來的信和願呢？《大經解》勸信勸願，那誰勸的他呢？」

老法師說：「他對老師有信心，他信諦閑老和尚的。」

老師說的話能錯得了嗎？他能坑我嗎？他能騙我嗎？鍋漏匠雖然沒讀過五經一論，不知道西方的風、樹林、水鳥、宮殿，但是他就是信諦閑法師，你說什麼，我就相信什麼。就這一個「信」就成就了。

我緊跟著問老法師：「師父，我們今天，您的學生、您的弟子們，如果對西方沒有信心，能不能反過來說，就是對您老人家沒信心？」

老法師笑著說：「對，你們對我沒信心。」

我們今天對印光大師有信心嗎？這麼清楚的開示，用李炳南老居士的話說，「以今文時言」，用今天的文字、當下的語言，這麼淺顯易懂地給我們講了念佛的方法，我們今天有幾個人相信？真信，能不照著做嗎？還是不信。那我們信什麼呢？信妄念，被無始來習慣了的妄念所駕馭著。所以我們「為可哀也」，非常可憐，沒有信。

老法師講，鍋漏匠這個行業，在古時候，就和今天的乞丐差不多。他問我：「你見過嗎？」我說：「我見過。我小時候常聽到『鍋鍋鍋盆』的吆喝。」他們是把錫燒化了，先把那搪瓷拿砂紙打打，打出乾淨的金屬的盆胎，然後再把錫塗在上面，等它涼了，這個盆就補上了。老法師說那個叫鍋漏匠。我從小就有印象，小時候碰到過，在我們宿舍大院裡走來走去的。

後來諦閑老和尚對他讚歎啊：這麼多通宗通教的大法師比不上你，這些寺院的方丈、住持不能跟你相比。老法師說，諦閑老和尚對這位鍋漏匠是讚歎到了極處。

老法師說鍋漏匠得益於什麼呢？信師父。印光大師，淨土宗第十三代祖師，

我們信不信他？我們到底信不信祖師大德？所以「至誠懇切」，首先對誰至誠啊？首先對自己的老師至誠，首先對印光大師至誠。您別老想著我對阿彌陀佛、對西方極樂世界至誠。沒有對老師的至誠，沒有對祖師的至誠，我們信阿彌陀佛、信西方、願生西方，根本不可能，假的。印光大師說的「虛應故事」，和唱戲、說台詞一樣，過去就過去了。

淨空法師說我們與佛之間就一個障礙，就是不信。佛光就在我們的頭頂，為什麼我們感覺不到？我們排斥他。我們沒有信，他對我們就加持不上。這個障礙一旦放下，佛光立刻就過來了。

印光大師說：「如來福慧功德之香，慈悲攝受之光，豎窮三際，橫徧十方，普皆熏照。具縛凡夫，絕不聞見。」他形容我們是什麼人？「瞽鼯者，當午過旃檀林。」「瞽」（鼓音）就是盲人；「鼯」（瓮音）就是鼻子有問題，鼻孔堵塞了，聞不到香味。「當午」，中午的時候；「旃檀」是印度的一種樹，非常香，也就是檀香。瞽鼯者，正午過旃檀林，不能見到陽光，也不能聞到檀香味。就像老法師講的，佛光哪沒有？佛香哪沒有？

都有。印光大師說陽光跟檀香全有，為什麼我們看不見、聞不到？問題不在香上，問題也不在光上，是因為我們瞽，是因為我們鼆，所以，雖當午過旃檀林，但不見其光，不覺其香。

問題出在我們這一邊，我們有障礙，我們是瞽鼆者，我們的眼睛和鼻子出了問題。怎麼修復？怎麼把這個病治好？印光大師說：「生正信心，常念佛號。」念著念著，你就能見到佛光了；念著念著，你就能聞到佛香了。

大家都知道梅蘭芳，京劇上非常有成就的藝術家，他的眼睛有神，他的眼神能傳情。他就信他的師父。他的師父怎麼教他呢？師傅讓他眼睛盯著看魚缸裡的魚，一天要看八個小時，魚游到哪，眼睛就跟到哪。梅蘭芳的師傅跟他說了這麼一句話，他就聽了，他就照著做，沒有懷疑，他對師傅有信心。

現在，科學的發展使人的信心差多了。科學的基本態度就是懷疑，只有懷疑才能進步。現在的人都是要拿出證據來。現在誰還相信印光大師？誰還相信釋迦牟尼佛？不相信了。印光大師在《文鈔》當中說過，「因疑成障」，因為這個懷疑，就

形成障礙。

我如果說大家不相信自己的師父、自己的老師，大家肯定不服：「我不信？我天天看他的盤，天天依他老人家說的，依教奉行。」你可能依教了，但你沒奉行。所以說，我們今天不能成就，就是因為我們缺乏信心。對老師說的話從來不懷疑就省了很多自己摸索的時間。自己沒有了懷疑，就沒有了障礙；沒有了障礙，對老師的接受是百分之百的誠意；印光大師說，一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益，有誠敬，我們才能得到利益。

願心——厭離娑婆，欣求極樂

現在的眾生最缺乏的就是信心，不真信。如果說你就老實念佛，一聲佛號念到底，立定此生唯佛是念。不行，沒有這種堅定的信心。我們現在特別不容易相信一件事，這是我們最大的麻煩。你說咱們作為修淨土的人，信西方嗎？要說一點不信，怪對不起大家的。願意去嗎？

我給大家做匯報的時候，說到這段，大家都笑。淨空老法師在講經的時候說過，假設有間屋子，外頭掛個招牌，上面寫著「七天保證往生」，恐怕沒有一個人敢進去。為什麼？老和尚說：「那不是送死嗎？」這就是不願意去。你念佛不是真的想往生，對這個世間還非常貪戀。果真發真實心想求生淨土，一個七決定成功！

信願之有無決定我們能不能去西方。我們可能真想信或者已經有了一點信，但是願意去西方這個心還是發不出來。發不出這個心，就沒法跟阿彌陀佛的四十八願感應道交。這樣的話，印光大師說，佛號念得再好都沒用。

信願具足，我們的佛號就能得力。就是說，有了真信、切願，真相信有西方，真覺得西方好，真想去西方，你不用十念法，也一定能念好佛號。問題是，現在我們沒那麼信，也沒那麼願，我們的信不堅定，願不強烈，所以我們佛號不得力。

這個世界的染著特別厲害，五欲六塵的吸引非常多，我們對這個世界太熟悉了。我們對什麼熟？我們對貪瞋痴慢熟，我們對自私自利熟，我們對名聞利養熟，我們對五欲六塵熟，太熟悉了。可是我們對西方極樂世界沒那麼熟，沒那麼了解，

因此也就談不到願意。所以說一萬個念佛人當中，能往生的只有一二。多悲哀！

那有人說，我現在對西方極樂世界也不信，我也不願意去，我就念佛，行不行？行，你念著念著，你的信心、願心就念出來。信願不具足是因為有業障。貪著這個五濁惡世，對西方極樂世界的樂意識不到，對於未來去的地獄的苦也想像不出來，這統稱為業障。而持名一法，印光大師說，心口稱念「南無阿彌陀佛」之洪名聖號（六字洪名或四字洪名），「念之久久」，四個結果就可以出現了：障盡福崇，業消智朗。障盡了，福氣增長，「崇」就是增長；業消掉了，智慧明朗、開朗。兩個是積極的，福崇、智朗；兩個是克服掉了消極的，業消、障盡。《佛說阿彌陀經》上說「不可以少善根福德因緣，得生彼國」，六字洪名就能讓這三個條件——善根、福德、因緣增長。

日本淨土宗的開山祖師法然上人依止善導大師，專志於念佛法門。他有一篇文章叫《十念法要》，講到念佛的作用。他說，「若常稱名者，以佛名之德」，如果我們經常、長時間不斷地口稱佛號，以佛號的功德，可以達到下面這幾個效果：第一，

「妄念自止」，妄念自己就止住了；第二，「散亂自靜」，昏沉自然就能克服；第三，「三業自調」，身口意三業就歸順了，就善了；第四，最重要的開示，「願心自發」，願意去西方這個心自然就發出來了。

同修們都知道，只要我們在臨終的時候願意去西方，我們這個願是感，阿彌陀佛的四十八願說眾生在臨終的時候念我，我就把他接來，這叫應。感有感的道，應有應的道，感應道交就是兩條道交在一起了。應的這條道從來就沒離開過我們，盡虛空遍法界，關鍵的問題是我們感不感他，我們的感道建立起來了沒有。

印光大師在《文鈔》當中說，釋迦牟尼佛跟阿彌陀佛示居在兩個不同的世界。阿彌陀佛示現在西方極樂世界，告訴我們西方有多好，以樂來吸引我們，讓我們到那去。釋迦牟尼佛來到這個世界上，告訴我們這個地方苦，不能待，以苦來發遣我們，讓我們去西方。

所以要想去西方極樂世界，《印光大師文鈔菁華錄》中說，第一要「厭離娑婆」，娑婆苦，要生起出離心，第二句話叫「欣求極樂」。「欣」，高興；「求」，求往生去

西方。正是因為厭離娑婆，所以才會欣求極樂；正是因為極樂樂，所以才會厭離娑婆。厭離娑婆，隨緣；欣求極樂，念佛。

我們今天學習《大經解》，就是為了生起欣求極樂之心。我們今天隨緣，就隨我們現前的苦緣——生老病死、春夏秋冬、水旱兵疫、風雨不調、饑饉苦難，還有，被三毒所纏的眾生棄背善道、習行惡法。這個世界，就是這些東西。印光大師說，這些現象都在警策當人（就是我們本人），一定要發心念佛。

我們做生意的，經常在生意場上遇到很多不良現象，我們聽到很多貪污腐敗、不負責任、不孝養父母甚至殺人等等惡性案件，這些都是好事，都是在告誡我們要隨這個緣，好好念佛。痛思苦本，為什麼我會受這些苦？就是因為無始劫來，貪瞋痴，不覺悟，造了這些業，福薄，感得今天的這種身心大苦。

馬鳴菩薩在《起信論》當中說，我們就是因為無始劫來，不知道這世界真法一故，以無明妄念纏身，貪著塵境，貪著這六塵的境界，因為過去生所造的業，今生才使自己虛受、枉受這種身心大苦。真冤枉，身心都是假的。結果這假的東西給我

們帶來無量無邊的苦惱，遮蔽我們不能見到真如，不能享受真如帶來的樂。今天終於碰到佛法，一定要發心修習，再也不能空過一生。這是馬鳴菩薩在講如何修精進這一度的時候，對我們提出的期望。

我們這個世界不是苦嗎？生老病死，對吧？如果真的往生了，我們考察考察那個地方的人有沒有我們這個世界的生老病死。「則蓮花化生，無有生苦」，這個世界八苦中的第一苦生苦不存在。「純童男相，壽等虛空」，沒有死。病呢？「身無災變」，身體有病是災，變老是變化，身沒有災，也沒有變化，哪有病呀？你看生、老、病、死這四苦都沒了。我們這八苦中還有愛別離、怨憎會，在極樂世界是無量壽，是「追隨聖眾，親侍彌陀」，親自在彌陀的身邊奉侍他。哪有冤家呀？除了聖眾就是彌陀。

求不得苦呢？這在《無量壽經》上講得很清楚了，水、鳥、樹林皆演法音。你想聽什麼法就能聽到，你不願意聽的就聽不到，你什麼地方不明白，它就知道你什麼地方不明白，專門給你講能讓你明白的經。水鳥樹林沒有一個不講法的，你每天都在道場裡，長時薰修呀！「隨己根性」，隨著自己的根性，利根人聽是利根的法，

鈍根的人聽的是適合鈍根人的法。「由聞而證」，聽了這個境界，你就證得這種境界。這可不得了！我們必須通過聞、思、修，最後證。在那，聞思修一時間完成。

「思衣得衣，思食得食」。衣食住行，住怎麼樣？「樓閣堂舍，皆是七寶所成」。房子都是七寶做的。七寶是表法的，沒辦法，我們這地方必須得給個數字，其實是無量寶所成。「翻娑婆之七苦，以成七樂」。轉一百八十度，把娑婆這七苦轉成了七樂。

八苦當中的最後一苦叫五陰熾盛苦。印光大師下面就講了，為什麼到了西方極樂世界，我們就沒有五陰熾盛的苦了。五陰是色受想行識。色，就是我們的業報之身，就是我們這個色身；受、想、行、識是我們的感受，「觸境所起幻妄之心」，這個幻妄之心叫做受想行識。這五種東西和合在一起，我們管它叫眾生。我們眾生是由這五法和合在一起形成的，這五種東西我們叫五陰。陰就是遮蔽的意思，它遮蔽了我們的自性、遮蔽了我們的智慧，使我們的性天慧日不能顯現。因為有五陰，然後起惑造業，然後因業受苦，因果牽連，川流不息，在六道輪迴當中，沒有停

止的時候。前七種苦是我們所感的苦果，第八苦五陰熾盛是下一生得苦報的因。

到了西方極樂世界以後，我們的身心是什麼樣？「身則有大神通，有大威力。」我們這個世界也有威力，也能發揮作用，但是，人間的善法不能稱之為大，因為它是在妄心下，沒有見性，沒有與真如的體相應，沒有與真如的智相應，沒有與真如的用相應。這個「大」字非常有講究，完全是稱性的。

「不離當處，便能於一念中，普於十方諸佛世界，作諸佛事，上求下化。」什麼叫「佛事」？丁福保《佛學大辭典》解釋：諸佛教化眾生的事叫做佛事。「上求下化」，上求什麼？上求佛果，我們要證佛果；下化是下化眾生。上求佛果是自利，下化眾生是利他。上求下化合起來，就叫做菩提心，菩薩一切一切的行為，都不出上求下化這個範圍。

換句話說，我們到了西方極樂世界，我們的身業是有大神通、有大威力，一剎那間，沒有離開西方，可所有的十方諸佛世界全都去了。去幹嗎呢？「作諸佛事」，就是幫助眾生開悟，幫助自己開悟；上求佛道，下化眾生。這是講了我們的身，

能力特別大。

那心呢？我們到了西方極樂世界，我們的受想行識這四樣東西組成的這個心是什麼樣呢？有大智慧。「心則有大智慧，有大辯才；於一法中，偏知諸法實相，隨機說法，無有錯謬」。我們一個一個地看。什麼叫智慧？「明白一切事相叫做智，瞭解一切事理叫做慧。」這是陳義孝先生編的《佛學常見辭彙》當中的解釋，這個解釋非常好。《佛學大辭典》也有類似的解釋：「決斷曰智，簡擇曰慧。」那我選什麼呀？這是這個意思。

「於一法中，偏知諸法實相」。通過一件事情，你就能夠完全展開，知道所有的事物的實相。看到水泡，你就知道它是水做的，你不會拘泥於這個泡，你馬上就見到性。你到了西方極樂世界，無論是哪一法你得到了，諸法的實相你就得到了。什麼叫諸法實相？就是一相。一相是什麼相？無相，沒有相。這是諸法實相。你接觸任何一個東西，就立刻能知諸法實相，這可不得了！我們是著相，我們被這些假相騙了，看不到假相背後的真相、這個實相。

「隨機說法，無有錯謬」。機就是根機。根據你講法的這個對象的根機，他是上根、中根還是下根，他的機緣成熟不成熟，而隨機說法。無有錯謬，從來不會錯。你看我們在這個世界，我特別有體會，很多朋友跟我在一起，老是問問題：胡總，您說說我這事該怎麼辦，您說說我那事該怎麼辦。第一個，我不知道他的根器是什麼根器；其次，我也不知道說這個法契不契他的機。經常是不該說的時候說了，該說的時候沒說，這是時間上不對。對象也不對啊，不該對這人說這個法，可卻說了，該跟那個人說這個法吧，可是沒說。我們到了西方，我們就能夠隨機說法，完全符合時機，完全符合對方的根機，同時還沒有錯謬。

「雖說世諦語言，皆契實相妙理」，雖然說的是我們這個世界的語言，但是完全符合實相，完全符合自性，完全符合真如，是稱性的。「妙理」，什麼叫「妙」？妙到不可思議。你看他也唱歌，他也唱戲，他也說話，但是這些話都是稱性的，都是跟實相相應的，這了得嗎！

我們這個地方，背經都背錯！釋迦牟尼佛來到這個世界，用我們的世諦語言

講的經，皆契實相妙理，但我們看不出來。所以我們說念經要用清淨心念，不能卜度思量，不能老在這琢磨，這個字什麼意思，這句話什麼意思。他是在清淨心的狀態下，用世諦的語言講出實相妙理。那我們的心不清淨，跟他講的就不相應，所以不能明白他的語言背後的妙理。

到了西方極樂世界，我們不就跟釋迦牟尼佛一樣了嗎？你講的話不僅不再造惡業，反而符合實相妙理。我們想想，多殊勝啊！

印光大師說到這，就做了一個總結：「無五陰熾盛之苦，享身心寂滅之樂。」梵文「涅槃」，翻譯成我們的語言就是寂滅，其體寂靜，離一切之相。離煩惱曰寂，絕苦患云靜。「其體寂靜」就是說沒有了煩惱，沒有了苦患。苦是果報啊。我們這身就是苦果。我們因為有業，業繫苦相，我們就得了這個業報身；得了這個業報身以後，我們就有了三苦（苦苦、壞苦、行苦），展開就是八苦。沒有這五陰身，就「享受」不到這八苦。絕苦患了就沒有這個五陰身了，沒有色身了；也沒有觸境所起的妄心了。那還有煩惱嗎？你看，「離煩惱曰寂」。這即是涅槃之理，也就叫做涅槃，也叫

做寂滅。

所以我們到了西方極樂世界，沒有八苦了。我們身體離一切相，那不就是法身嘛，享身心寂滅之樂。沒有苦惱，沒有煩惱，也沒有苦患了，那不就是樂嗎？「故經云，無有眾苦，但受諸樂，故名極樂也」。所以，《佛說阿彌陀經》上說，沒有我們在這裡邊受的八苦了，只有享受各種各樣的樂，故名極樂。樂中有苦不叫極樂，極樂就是到頭的樂了。

印光大師前邊這一篇就講了極樂世界沒有八苦，是翻此娑婆世界的八苦，改為那個地方的八樂，所以極樂世界是樂。短短兩百多字，就把我們這個娑婆世界的苦跟西方極樂世界的樂做了一個比較。

所以一定要發心勇猛啊，於二六時中，念佛、禮佛、讚歎、請轉法輪——就是普賢菩薩的十大願王。二六時中，這個身禮佛、口念佛、心憶佛，就是咱們今天講的執持名號。按照印光大師說的：「行住坐臥，穿衣喫飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷；或小聲念，或默念。除念佛外，不起別念；若或妄念一起，

當下就要教他消滅。……汝果能依我所說而行，決定可生西方極樂世界。」就這麼簡單。

發菩提心，一向專念

《無量壽經》說：「發菩提心，一向專念。」這是淨土宗的宗，是我們修行的宗旨。什麼叫發菩提心？很多人解釋菩提心，印光老和尚說，菩提心是「自利利他之心」。娑婆苦、地獄苦。如果只想利益自己，要離開地獄、離開娑婆，這不叫有菩提心。想出離娑婆，想擺脫地獄的困擾，想到西方去，這是自利。去西方，乘願再來，十方示現，度苦難眾生，這是利他。因為自利，所以才能利他；因為要利他，所以才要自利。這兩者是一，不是二。

我們今天為什麼不能得利益？我們只有利益別人了，自己才能得利益。在這個娑婆世界，眾生起心動念只想自己，從來沒想過別人，從來沒為別人著想過，甚至對父母、老師也是如此。正是因為有這顆自私自利的心，我們才留在了娑婆，

才會將來一氣不來，進而去了地獄，所以也不能自利。

我們今天翻染成淨，我們知道娑婆苦，也知道地獄苦，我們希望出離，希望去西方極樂世界，那我們就先要自利。只有自己今天離開了娑婆和三途，將來才有可能利益其他人。

所以僅知道娑婆苦，要去西方，還不夠；我們還要知道，求生西方是為度化眾生，是為了十方的眾生，為了報四恩三有法界眾生的恩，這叫利他。這兩個心加在一起，就是菩提心。我們自己要擺脫，也要讓眾生都擺脫，這個心一發，「發菩提心，一向專念」，一個方向一直念下去，一定生西。（大家常念「上報四重恩，下濟三途苦」，四恩就是父母恩、眾生恩、國王恩、三寶恩；三有就是欲界、色界、無色界，這叫三有法界。）

印光大師說：「此心一發，如器受電，如藥加硫，其力甚大，而且迅速。」就如同電器通上了電——冰箱如果不通上電，根本不能製冷，通了電，它就活啦，真能起作用啊。如藥加硫，火藥加上硫磺就變成炸藥。一有菩提心可了不得，不

但力量特別大，而且迅速。有了菩提心，進步就快了。自利利他的心，從《弟子規》《太上感應篇》《十善業道經》做起，從「淨業三福」第一福「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」做起。

「其消業障，增福慧，非平常福德善根之所能比喻也」。印光大師說，菩提心消業障、增福慧這兩件事，不是平常的福德和善根所能相比的。我曾經問過淨空老法師，我說：「師父，印光大師說『非平常福德善根之所能比喻』，這個福德和善根是什麼意思？」老法師說：「福德，在這裡講的就是福報；善根，就講的是三善根——不貪、不瞋、不痴。」

我們把孝養父母，五倫五常、四維八德做到了，也能修福。那通過什麼途徑，能修更大的福？同樣是過一天，我們存什麼心，用什麼方法，能讓這一天修的福最多，是所有其他方法都趕不上的呢？菩提心。你看，菩提心幫我們修福！

我接著問：「那您講的這個福報，指的是什麼呀？」他說：「就是五福啊，長壽、財富、康寧、攸好德、考終命，這叫福。菩提心幫你修這些福，有了菩提心，這

五福就來了。」

善根呢？不貪、不瞋、不痴，善根就是善事。之所以稱之為根，是因為它能生果，所以我們對所有的善事稱之為根；我們說「善」，一般後面都跟著「根」字。那最大的善根是什麼？菩提心。

《佛說阿彌陀經》上說：「不可以少善根福德因緣，得生彼國。」只要保證善根深厚、福報（福德）很大、因緣殊勝，就一定能去西方；如果少善根、福德、因緣，一定不能得生彼國。菩提心能讓我們的善根、福德迅速增加，非平常的福德善根之所能比喻。為什麼？菩提心就是真心，真心是無邊際的。十方三世諸佛，百千萬億劫，伸廣長舌相都說不完，說不盡。因為稱性，而性無邊，所以菩提心帶來的功德也就無量無邊，哪裡是我們平常做幾件好事、布施點錢財比得了的！

一旦發了菩提心，就能去西方了；去了西方，就不退成佛。佛的福德、智慧是圓滿的，福慧二足尊嘛。《無量壽經》說的「發菩提心，一向專念」，多少時候，我們都從嘴上滑過，不知道這菩提心意味著什麼，能給我們帶來多大的利益。

這件事情，我們不能不知道。知道了，就不要讓這一天空過。有些人覺得落實《弟子規》是世間善，《太上感應篇》是道家的東西，最多升天，淨業三福中的第一福是人天福，這些好像跟去西方沒什麼大關係。其實全在存心不同。

大家說，菩提心到哪去找？還是在生活中，我們不能「屏除萬緣」，不能把生活跟學佛、學佛跟生活對立起來。在這個世間要認認真真地生活，願意向善、願意積善，願意改正過錯，落實《弟子規》《太上感應篇》《十善業道經》、「淨業三福」第一福，舉心動念、說話辦事，所有一絲一毫的善事，都跟迴向西方聯繫在一起，都變成去西方極樂世界的助行。

彌陀乃我心中之佛，我乃彌陀心中之眾生

印光大師有段開示：「了知彌陀乃我心中之佛，我乃彌陀心中之眾生。心既是一，而凡聖天殊者，由我一向迷背之所致也。如是信心，可為真信。」我們先把它翻譯成我們現在的白話。

「凡聖」。我們是凡夫，彌陀是聖人，是佛陀。「天殊」說全了應該是天淵懸殊。「淵」指深淵，「天」指高天，天淵比喻地理位置上相隔極遠或者兩件事差別極大；懸殊也是差別很大的意思。

要明白，彌陀是我心中的佛，我是彌陀心中的眾生。我們凡夫和彌陀就好像深淵和高天，差得太大了！心既然是一，為什麼我們會如此的懸殊差別？就是由於我們從來、壓根兒就沒有悟過，沒有智慧，迷了，我們是這種狀態。印光大師用詞是非常嚴格。「一向」就是向來、從來，這表示時間。從什麼時候開始的？從一開始就是這樣。「迷背」的意思是迷惑、違背。違背了什麼？違背自性。可以叫做自性，也可以叫做真如，也可以叫做實相。或者我們說，違背了覺悟。真法是一，但是很不幸，我們從來就沒有知道過。不知道就算罷了嗎？還要起惑。起惑就完了嗎？還要造業，造業以後怎麼辦？得果報——苦。我們凡夫有八苦，阿彌陀佛在常寂光土常享法樂——那個樂是我們根本不可能想像的。同是一個心打造出來的，怎麼我們就比他差這麼多呢？是因為我們一直以來對道理不明白，起心動念違背覺悟

所導致的。

印光大師這段話告訴我們，我們跟彌陀其實是一個心，人家用這心成了佛，我們用這心成了凡夫。是心是佛，是心作佛；是心是眾生，是心就作眾生。「是心是佛」可不等於我們就是佛；這第二句話很重要，我們可以有所作為，用這心打造成佛。這個心謂之為大乘。大，說明到了佛國以後，體大、相大、用大；乘，就說明這個心有交通工具的作用，它能把眾生載到佛地。我們也有這一個心，我們的心也是大乘，但是我們用它做成瘸腿的驢車了，「跛驢壞車」，把我們拉到六道，拉到地獄。

這裡邊有個非常重要的概念，我在這裡邊試著跟大家說說，向大家匯報，說的不對的地方，希望大家批評、指正，教訓我。

每個眾生都有心，彌陀也有心。凡有心者皆可作佛，皆可作眾生。我們給它一個比喻。我們把海比喻成一心。海的性是濕性，但是它還有一個動性，這個很麻煩，動就產生了波浪。但是雖然起了波浪，它的濕性不變；你摸到波的時候，就觸到了濕。

不變的濕性隨風這個動的緣產生了波浪。隨緣產生的波，濕性沒變，所以叫隨緣不變。

那我們這個心，佛說，和海一樣，有一個第一義性、最究竟的義性——真如性，這就相當於海的濕性。但是這個心也有動性，這種動性在沒起現行的時候，叫無明種子。佛說，我們的心動是無明產生的。佛把無明比喻成風，風吹海，因為海有動性，它就隨著風動了起來。我們這個心的性是真如，它也隨緣。「不知道真法是一」的這個無明風吹動心海，心海就起了波浪，產生了生滅的七識（眼耳鼻舌身意這六識，加上末那識）。這個識浪跟海加在一起，就是我們說的生滅與不生滅和合在一起，這個時候，給它一個名字，叫阿賴耶識。

動的波不就是海嗎？但是它和海不是一，這個動可以滅掉，風一停，動就沒了，海還在。我們的心也是這樣，我們這個動心跟那個不動的心，非一非異。要說它是一，這個是動，那個是不動；要說它不是一，這個動的心就是那個不動的心。當我們覺悟了，無明風一息，識浪平靜了，我們就回到海當中了。回歸到大海，我們說叫覺悟了，叫證得真如法身。

講到這，我們心裡應該很踏實了：就是一個心。彌陀就在我心中，我就在彌陀的心中；我是彌陀心中的胡小林，他怎麼能不管我呢？那彌陀是我胡小林心中的彌陀，我怎麼能找不到他呢？所以我們念佛是「以我具佛之心，念我心具之佛」。用我具佛的這個心來念我心裡本具的佛，怎麼可能不感應道交！

印光大師接著說：「如是信心，可為真信。」理明白了，理上搞通了，這樣的信心是真信。這樣的信心就在蕅益大師說的六個信——信自、信他、信因、信果、信事、信理當中。所以，你心中的佛怎麼能不救佛心中的你呢？如是信心，我們才可以說是真信了。

印光大師說的「所言信者，須信娑婆實實是苦，極樂實實是樂」，這是信事。娑婆真苦，極樂真樂，這都落在事相上，這叫在事上信，叫做事持，但理上不明白。如果理持了，理上明白了，事上還能放棄嘛！

真信就完了嗎？印光大師接著往下說：「從此信心上，發決定往生之願，行決定念佛之行，庶可深入淨宗法界，一生取辦。」「發決定往生之願」就是發堅定的往

生之願。發了願以後，怎麼辦？信、願、行，行就是真幹，行堅定的念佛之行，你才真正地深入到淨宗這個法門中，並且在這一生把這件大事置辦好、完成。

到此為止，不到一百個字，印光大師是斬釘截鐵，一點含糊都沒有。希望大家在這個信心上，發決定往生之願，行決定念佛之行。你的信願行三都具備了，叫做深入淨宗法界了，你是個真正的淨宗學人。

學習了印光大師這段開示之後，我們應該非常清楚淨土法門的殊勝了。是心作佛，是心是佛；是心作眾生，是心是眾生。心、佛、眾生三無差別，我們的心就是彌陀的心，彌陀的心就是我們的心。他用這心作佛，我們用這心作了眾生，冤枉！都是因為我們不覺、迷背造成的。

印光大師苦口婆心，用最簡單的語言、最形象的比喻，勸誡我們要真信，然後「發決定往生之願，行決定念佛之行」。我們用這兩句話來檢查檢查自己：我發沒發決定往生之願？我行沒行決定念佛之行？

如果沒有，就應該引起警覺。為什麼沒有？因為對淨土法門沒有樹立起信心。

要信我是彌陀心中的眾生，彌陀是我心中的彌陀，如是信心，可為真信。如此深信切願地念佛，我們這一生就一超直入如來地，一躍就進去了，如母子相會，永樂天常。這對我們是極大的鼓勵啊！對我們樹立起信心是極大的幫助。

貪瞋痴三毒是三途惡報的因，印祖說：「貪瞋癡三，為生死根本；信願行三，為了生死妙法。」所以要捨貪瞋痴，修信願行。深信、切願、執持名號是去西方的根本。以信啟願，以願導行，以持名證所信、滿所願。信是第一步，信是因，願是果，執持這句佛號來證你的信、滿你的願。

淨土法門的宗要——信、願、行這三件事。我們怎麼解決信願的不足？黃念祖老居士的《大經解》、我們讀的《無量壽經》《佛說阿彌陀經》，淨土宗的五經一論都是在勸信、勸願，勉勵我們能夠發真實心，發菩提心。《無量壽經》上說，往生須「發菩提心，一向專念」，這「一向專念」，我們就按照印光大師的十念法念佛，攝耳諦聽。這就非常圓滿了。

第六章

迴向

為什麼要迴向？迴向什麼？

普賢菩薩十大願王最後一條叫「普皆迴向」。《三藏法數》上的解釋：「普皆迴向：謂發廣大心，從初禮敬諸佛，乃至恆順眾生，所有一切廣大功德，普皆迴向法界眾生。願令常得安樂，乃至究竟成就菩提。故云普皆回向。」如果不迴向，那就是為自己了，就是自利之行。我們修諸功德，不為自己，要發廣大心為別人。

印光大師關於迴向也有很精確的開示。他說迴向有三種，我們學習一下。

回向者，以己所修念誦種種各功德，若任所作，則隨得各種之人天福報。

今將所作得人天福報之因，回轉歸向於往生西方極樂世界，以作超凡入聖、了生脫死，以至將來究竟成佛之果，不使直得人天之福而已。用一回字，便見其有決定不隨世情之意；用一向字，便見其有決定冀望出世之方。

所謂回因向果、回事向理、回自向他也。所作功德，人天因也，回而向涅槃之果。所作功德，生滅事也，回而向不生不滅之實相妙理。所作功德，原屬自行，回而向法界一切眾生，即發願、立誓、決定所趨之名詞耳。有三種義：

一、回向真如實際，心心契合。此即回事向理之義。

二、回向佛果菩提，念念圓滿。此即回因向果之義。

三、回向法界眾生，同生淨土。此即回自向他之義。

回向之義大矣哉！回向之法雖不一，然必以回向淨土，為唯一不二之最妙法。以其餘大願，不生淨土，每難成就；若生淨土，無願不成。以此之故，凡一切所作功德，即別有所期，亦必須又復回向淨土也。

（《印光大師文鈔菁華錄・三 示修持方法》）

什麼叫迴向？自己所修的念經、誦經、念佛這種種功德，如果不加以迴向，就由著自己這麼做，那麼，你就相應地得到各種各樣的人天福報。比如，你孝敬其父母，那你的孩子一定孝敬你；你對別人的兄長尊重，別人一定對你的尊重。「積善之家，必有餘慶。積不善之家，必有餘殃。」那我們修的這麼多功德，就是我們以後得生人天、享人天福的因。

現在，這個福報，我們不留給自己。我們做的這些功德，不為未來再投胎做人或者到天上去享福，沒有這個考慮。我們把這些功德迴轉向於往生西方極樂世界，作為超凡入聖（我們現在是在凡夫地，到了西方極樂世界就入聖流了，加入聖人的隊伍了，那是諸上善人俱會一處）、了生脫死（去了西方極樂世界，生死問題就解決了）以至將來究竟成佛之果。我們以後往生到西方，解決了生死問題，一生不退，最後成佛。目前所作的這些功德本來是人天福報的因，我們用來得到這樣一個殊勝的結果，不是只得人天福報。

通過這個「回」字，能看出我們有一種堅定的信念。不是隨著世間之凡情。世

間之情，什麼意思？我修了功德，我在這享福，我來生還來投胎當人，或者我到天上去享福，這就是世情之意。通過這個「向」字，就能看到這裡有一種決心，我們要從這世間出去，希求的是出世。

「所謂回因向果、回事向理、回自向他也」。印光大師就解釋了，這三個迴向是什麼意思。你所作的念佛、誦經等這些功德，是人天因。如果說你不迴向給西方，下一輩子，因為做了這麼多的善事，修功就有所得，你將來還得投胎當人或者當天人。我們不當人、天，不落在這，我們要什麼呢？迴而向涅槃，我們要的是到西方極樂世界證涅槃這個果。

「所作功德，生滅事也」。我們做的這些事是生滅法。比如念佛，這是一法；你想念佛就念出來了，你不念，它就沒了，是生滅的。我們的心有兩個性，一個叫真如性，一個叫生滅性。因為心有生滅性，產生生滅的現象，萬法就產生出來。但是萬法產生出來是要靠因緣的：界內的見、思煩惱這個因緣，產生了六道眾生；界外的見、思煩惱產生了三聖法界——菩薩、緣覺、聲聞；無明因一斷，就產生

了佛法界。所以，這個生滅世界是靠因緣產生的，沒有因緣就不會產生生滅的世界。

那麼我們今天能夠念佛，在這從事的這件事，實際上是生滅世界裡邊的生滅事，我們要把它迴向到西方極樂世界。我們這個心還有個真如性，真如是不生不滅的，而我們念佛這件事是有生滅的。我們做這件生滅的事，目的是要向往著不生不滅的實相妙理。

「所作功德，原屬自行」。念佛原是自行，我們把它迴而向法界一切眾生。迴向什麼意思？就是發願、立誓，決定要走到某一個地方，趨向達到某一個結果的名詞。有三種義。

第一，「回向真如實際」。要跟真如契合，「此即回事向理之義」。

第二，「回向佛果菩提，念念圓滿」。一念相應一念佛，念念相應念念佛，這個「佛」就是佛果。我們今天念佛是因，我們以後成佛是果。我們念佛的目的不是求人天果，我們是要求佛果。「此即回因向果之義」。

第三，「回向法界眾生，同生淨土。此即回自向他之義」。迴向給法界眾生，希

望他們一起共同生到淨土，這就是迴自向他之義。

迴向的道理太大了，效果太殊勝了！迴向的方法雖然不一，「然必以回向淨土，為唯一不二之最妙法」，迴向給西方極樂世界是唯一不二的、最究竟的、最殊勝的、最妙的方法。因為其他的大願，如不生到淨土，你的願望實際上是實現不了的。說實話，這個世界上的任何願望都是不究竟的。這個世界是五濁惡世，是苦、空、無常、無我，眾苦俱集，沒有什麼值得留戀的。如果生到淨土，則無願不成，所有的願望都能實現。

「以此之故，凡一切所作功德，即別有所期，亦必須又復回向淨土也」。就是因為這個原因，所有一切所作的功德，即使你另有別的期望，比如說，今天這兩個小時念佛，希望媽媽的病因此迅速好起來。即使你有這樣的期望、這樣一種願望，你還是要迴向給往生淨土。他並不反對我們念佛為媽媽或有其他的目的，這是可以的，但是，你還是要把這些功德迴向給往生西方極樂世界。一舉雙得。

我們學習印光大師關於迴向的這段開示，讓我們對迴向有很清晰的認識了。我

們把這三個迴向再總結總結。

第一，我們念佛是一件事，這件事是由理成的。事後邊都有個理，這個理就是成事的根本，因為這個理，所以產生了這些事。我們念佛迴向真如實際（真如實際就是我們說的真如，實際跟真如是一個意思）。

我們看到的這些事，也就是我們說的法，是怎麼產生的？我們看到的很多生滅現象、很多生滅的事情，實際上都是真如實際產生的。一心有二種門，一個叫真如門，一個叫生滅門。生滅門就是所有的事，這所有的事是因為真如才產生的。念佛是在心的生滅門裡的事，這件事也是真如實際產生的。如果我們知道，能念的我們和所念的佛都是真如實際產生的，沒有真如實際就沒有能念的我們和所念的阿彌陀佛，能所都是一個實際產生的，就把念佛這樁事情跟真如聯繫在一起了。所以我們通過念佛這件事，聯想到它背後的真如，那麼這就是迴事向理。

事上有生滅，事上有染淨，事上有眾生和佛；而能產生這些區別和變化的理是一個，叫真如。真如沒有生和滅，真如沒有眾生和佛，真如沒有染和淨。

舉一個例子。鏡子能照漂亮的人，也能照難看的人，這是肯定的。漂亮的人、難看的人就相當於我們心的生滅現象，一會漂亮的影像出現了，一會難看的影像出現了。鏡子好比真如實際，這個真如實際的鏡子裡邊可沒有漂亮的人、難看的人。正是這個沒有所謂難看的人和漂亮的人的鏡子，能把漂亮的人照出來，能把難看的人照出來。難看的人和漂亮的人就是我們說的事。我們看到這個事之後，我們想到其實他們是不存在的，他們是被一個鏡子照出來的，他們只是鏡子反映出來的一個影子，當體皆空，了不可得。影子沒有體，它以鏡為體。

所以我們看到所有的事、這些現象，我們都要有一個概念，它們是被一個真如實際所幻化出來的，這個事本身是沒有體的，當體皆空，了不可得，它以真如實際為體。我就問你：真如實際的體，你得得到嗎？非有非無，你不能說它有，你也不能說它沒有，你用語言形容不了它，我們的六根接觸不到它。你說它沒有吧，所有的有都是它產生；你說它是有吧，它又確確實實一塵不染，就和鏡子一樣。

第二，迴向佛果菩提，念念圓滿，就是迴因向果。迴事向理是從心的生滅現

象走到心的真如現象。而迴因向果是什麼意思？我們現在只討論生滅。我們的生滅有十法界，九界眾生加一個佛法界叫十界眾生。九界眾生之所以產生有它的因，九界眾生是果，九界的因產生了九界眾生的果；佛界的因產生了佛界的果。所以因果是在生滅這邊討論的，有因就有果。界內見思煩惱是因，產生六道眾生是果；界外見思煩惱是因，產生界外的三聖法界是果；無明這個因滅掉了，產生佛果。

所以佛也是因緣產生的，在生滅世界裡才能產生佛。那我們要知道佛是由什麼因產生的，對不對？我們修這個因，我們就能得佛果。我們也要知道，有了什麼樣的因就有三途惡道，有了什麼樣的因就有人天善道。知道了這個因，我們在因上下手，是不是就能得到想要的果？種什麼因得什麼果，就這意思。

迴向佛果菩提。我們念佛是因，成佛是果，念念圓滿。我們這一念是成佛的因，這一念相應了，當下這一念就是佛，就是佛果。「念」，這裡表示時間，這一個時刻，你就是佛。所以，就鼓勵我們好好念佛，我們念佛的這個因如果圓滿，當下就是佛。我們要樹立這個信念，念佛是因，成佛是果，因果不二，因果同時。這樣的話，

那我念十分鐘的佛，如果圓滿，如果不夾雜、不懷疑、不間斷，那這十分鐘我就是佛。我們有了這樣一種認知，就把我們念佛這個因立刻變成了佛果。

第三，迴向法界眾生，同生淨土，此即迴自向他之義。我們把我們念佛的功德迴向給法界眾生，讓他們同生淨土，就是把我們自己捨掉，不為自己，為別人，這就是迴向給法界眾生。

這三個迴向，其實道理很深。我們要展開說，涉及了剛才我們說的事和理、因和果。事理就牽涉到討論心的兩重性，理是心的真如性，事是心的生滅性；八識產生的事，真如是它的理。那麼因和果呢，我們就在生滅門上討論，因為我們現在生活在生滅世界。我們是凡夫，是眾生，我們還沒有成為佛，那我們想成佛就必須在生滅門上來成就。因此，我們就要了解，我們之所以今天沒有成佛是什麼因造成的。我們了解了念佛是成佛的因，我們今天開始念佛，將來就能成佛，得到佛果。所以這句佛號即是我們從生滅門走到真如門、從凡夫地走到佛地的鑰匙。

所以，迴向這件事情，非常地重要，非常地大！

念佛迴向，不可偏廢

念佛回向，不可偏廢。回向即信願之發於口者。然回向祇宜於夜課畢，及日中念佛誦經畢後行之。念佛當從朝至暮不間斷，其心中但具願生之念，即是常時回向。

（《印光大師文鈔菁華錄．三 示修持方法》）

具體地說：「回向即信願之發於口者。」我們對西方深信，很願意去西方，我們念迴向文、淨土文，是把我們的信願用嘴表達出來。然而。迴向文只適合於做完夜課以後或者日中念佛、誦經之後念。比如說，上午在家念佛、繞佛，念完以後，要念迴向文，或念慈雲懺主作的淨土文，「一心歸命。極樂世界。阿彌陀佛……」。做功課的，比如晚課，做完了迴向；一整段的功課，比如讀《無量壽經》，讀完了迴向。

但是，如果從朝至暮不間斷地念佛，怎麼迴向？什麼時候迴向？「其心中但具願生之念，即是常時回向。」這個「但」是「只」的意思。只要你心中有願意生西方

的念頭，就是常時迴向。

換句話說，平常我們心裡要有這種想法：我要去西方極樂世界，我要念「阿彌陀佛」，我一分鐘都不能把「阿彌陀佛」丟掉；我願意速求往生；我願意在我臨走的時候，阿彌陀佛把我接走，生西方極樂世界。你心中有這種願意生西方的念頭，就是迴向。就怕雖念佛，但沒有生西的願望，這就不對了，這就是沒有迴向。

一絲一毫之善，皆迴向往生

除了念佛，我們很多同修還做義工，比如在道場幫著做飯，用自己的時間來照顧其他學佛的大眾。這樣類似的事情需要迴向嗎？

《大乘起信論》上說：「如經中說。若善男子善女人。專念西方極樂世界阿彌陀佛。以諸善根迴向願生決定得生。」淨土法門就這麼殊勝！「以諸善根迴向」，善根，前面講過，就是做善事、十善業，這是三資糧之一啊。做了好事，你說，我想好人有好報，行不行？不行。《起信論》上說要遠離名聞利養，不求世間果報，但

念自、他利益安樂，迴向阿耨多羅三藐三菩提，這叫大誓願。《起信論》說「以諸善根」，印光大師說「所有一絲一毫之善」。印光大師說：「日用之中，所有一絲一毫之善，及誦經禮拜種種善根，皆悉以此功德，回向往生。如是，則一切行門，皆為淨土助行。」

這就說得很清楚了。我們在日常生活當中，所有一絲一毫之善，比如說，撿了十塊錢，交給了失主；車上讓個座位；上電梯謙讓別人；看到老人過馬路，扶他過去。這都是一絲一毫、非常小的善。那誦經、禮拜就可以說是大善了，是究竟的善。善根就是善行，為什麼叫根？因為善行能發揮根的作用，能夠生長出善果。要把非常小的善及誦經、禮拜種種善行的功德，全部迴向往生，這一切都是為了往生西方極樂世界。如果這樣的話，那麼你的一切行門，包括受持《弟子規》《十善業道經》《無量壽經》，包括上班，節約一滴水、一張紙，所有這一切行門，都是淨土的助行。所以如果將這些一絲一毫的善迴向往生，這些就都變成了淨土的助行。淨土的正行是什麼？就是念佛。

迴向目標要小，要具體

概念清楚了，我們現前是什麼情況？《無量壽經》上說：「發菩提心，一向專念。」「一向專念」，我們就用攝耳諦聽再加上十念法。前面說過什麼是菩提心了，印光大師說是「自利利他之心」，既要自利，也要利他。我們發菩提心了嗎？能發得出來嗎？

二〇一一年在澳大利亞，我跟淨空法師有過關於迴向內容的討論。我向他匯報說，我自己的體會，迴向目標先不要太大，太宏大往往會迷失在這當中。《地藏經》的婆羅門女，還有《山西小院》中那位媽媽的至誠感通，她們都很實在。婆羅門女想知道媽媽死後的去處。你看，她沒有那麼大的菩提心，她的目標很明確，就是想知道她媽媽死後去哪了。就為這一個目的，一天一夜就念成了。我們現在以「眾生無邊誓願度」作為我們迴向的內容，老法師說：「不得受用。從嘴邊滑過。」沒有幾個人真的有這種感覺：我這聲佛號是為了度無邊的眾生。我問：「為什麼？」「他

連爸爸媽媽都不愛，眾生無邊誓願度，假的！」

這是我自己的體會。我們念佛迴向的時候，不夠具體。——不是不具體，其實是很具體。淨土文，「眾生無邊誓願度」，「上報四重恩，下濟三途苦」，都會背，也都知道是什麼意思，但是沒有感覺，好像這些話跟我沒什麼聯繫，我沒覺得它是我念佛的動力。

我們為什麼要念佛？為什麼要聽經？為什麼要拜佛？明確為什麼而念佛，這叫迴向；「回自向他」，自己念成了為別人服務，這叫迴向。如果迴向不得力，或者說真的沒有發出這種迴向的心，那幾個小時的念佛、拜佛、誦經、聽經，全落在自私自利這一邊了，還是輪迴業。如果我們迴向的動力具體且明確，不搞宏大的敘事，不要誇誇其談，不要又是高、大、全，而是自己對誰有感覺就為誰來念，久而久之，佛號就能得力。我是這麼練的。

我原來不敢說，萬一不對，講出來，大家都跟著我學，那得了嗎！二〇一一年底，在澳大利亞圖文巴，我跟老法師住在一起。一天晚上，我向他老人家匯報

自己是怎麼迴向的。他當時一句話都沒說，一直在點頭，最後，他說：「對，就這樣。愈具體愈好，只要得受用，只要契機，只要能把清淨心念出來，它就是好方法。這就是功德。」

淨空老法師曾經講過夏威夷士著的療法，念力的作用。有個精神病醫院，病人都很有攻擊性，大夫都辭職了，護士也都不願意幹了，覺得在那工作很痛苦。最後一位修・藍博士（Ihaleakala Hew Len, PhD.）就到了這個醫院。他掌握了古老的土著人的方法，使用念力。他在辦公室裡，也不見病人。他把病人的資料拿來，上邊有照片，他就說四句話：「對不起，請原諒，我愛你，謝謝你。」三年，整個精神病醫院的病人全好了。他也沒給他們吃藥，他只看病人的病歷，每天就這四句話。都好了！

那天晚上，我問老法師：「您說這個夏威夷的治療方法，是不是就是用清淨心說這四句話的功德迴向給這些病人，這些病人就得到了真實利益？」師父說：「完全正確！」這就叫迴向。

我們念佛為誰啊？你說，我為盡虛空遍法界的眾生。您沒那麼大的心量。敦倫盡分得先從自己的人倫開始迴向。媽媽病了，這兩個小時的佛號我為媽媽念。「求佛菩薩加持，老母親一把屎一把尿把我拉巴大，今天老太太病了，都是兒孫不孝敬，福薄，媽媽沒沾到我的光。」念佛是最好的修福方法。我這兩句佛號，跪也罷，拜也罷，念也罷，走也罷，住也罷，行住坐臥，就為我媽媽念，這就叫迴向。祖師大德說，你往湖裡邊扔一個石頭，水紋先有小圈才能變成大圈。爸爸媽媽，我們不往心裡去，妻室兒女，我們根本不管，這麼大恩情的人都不度，我們眾生無邊誓願度？

印光大師的法印：學佛之人，應「敦倫盡分，閑邪存誠，老實念佛，求生淨土」。這四句話是我們去西方的前提。所以，我建議大家迴向的目標要明確。目標愈明確，佛號愈得力。為什麼？印光大師說，自利利他的心一發，「如器受電，如藥加硫，其力甚大，而且迅速」。如電器通了電，空調通上電就製冷；如火藥裡加了硫磺，就變成炸藥。力量大。

那我們念佛時間也挺長，甚至還打個佛七。自己念得口乾舌燥、腰酸腿疼的，為誰呀？「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷。」說在一邊，想在一邊，一點用沒有。你別弄這個了。你先想想這個世間誰對你最有感情，你最欠誰的，你最對不起誰，你坑害誰最多，誰對你的恩情最大。總之，要不然要報恩，要不然就懺悔，你就每天選這樣兩個人，照片往那一掛！

大家總說佛號不得力。我跟大家建議，這麼做就能得力。佛號不得力是因為迴向目標不明確。「我這是迴向菩提，迴向實際。」——您別了，菩提、實際你見過嗎，你就迴向？你得先從迴向父母、兄弟姐妹、鄰里鄉党、親戚朋友、同學戰友開始，這很具體。那些對你有恩情的，給你買過棉襖，給你買過盒飯，生病的時候夜裡照顧過你，一把屎一把尿把你養大的這些人，你迴向，這是真的！這樣做，是不是心量太小了？我們只有從小開始，才能到大。沒有一年級，怎麼有二年級？

這個方法，我自己覺得特別得受用。念佛時，常會掉眼淚，因為迴向的目標太明確了，都是我過去坑過、害過、騙過的人，要不然就是我的恩人。你看，不

是感恩，不是懺悔就是感恩。有法喜，喜悅啊！

夏威夷土著治療方法給我們做了證明，病人能得到利益，連精神病都能好。那些我們曾經對不起的人，無論你怎麼幫他也不如念佛迴向給他對他的幫助大。你給他一萬塊錢，他去卡拉OK了，上網吧了，買名牌去了。我們用佛號的功德迴向給他，他真能得到真實的利益。

所以，我們不要一上來就用一個宏大的迴向：我慈悲，我就願意度眾生。腳踏實地先把爸爸媽媽、老師、恩人給度了。有人一看師父那的鸚鵡，我念佛迴向給它。師父那有只小兔子，真可愛，念佛迴向給它。真的嗎？給你生意的這些眾生，你不迴向，幫助過你的這些長輩們，你不迴向，八竿子打不著的一隻鸚鵡，你為牠迴向？所以，不要自欺欺人。我們只有從迴向給我們身邊的眾生、我們五倫內的眾生開始，慢慢地、自然而然地就有了同體和無緣的這種慈悲了。然後，我們再從人擴展到地獄，從地球擴展到法界。

不是只要念佛了就一定能得那麼大的利益，也不是看你念了多長時間。要念出

清淨心，才能得利益。否則，喊破喉嚨也枉然。為什麼？清淨心沒出來，清淨心才解決問題！

所以，我們想要上成佛道、下化眾生，報父母、老師的深恩，就要老實念佛，認真迴向。迴向的目標要具體，先從小的開始做起。《荀子・勸學》上說：「不積跬步，無以致千里；不積小流，無以成江海。」「跬步」就是當下這一小步，先不要想千里地以外的事情。我們的心量要逐步擴大，先從敦倫盡分做起。「倫」是五倫，「分」就是你的本分。是丈夫，盡到丈夫的分；是妻子，盡到妻子的分。

「家有父母在，何必遠燒香」。父母對我們的愛是不計較的，是清淨的，是不自私的。今天在這個世界上，誰能對我們有不自私的愛？誰對我們有能捨去自己的愛？你找吧，孩子對你的愛是清淨的嗎？太太對你的愛是清淨的嗎？同事對你的愛是清淨的嗎？你到餐廳吃飯，服務員對你的照顧是清淨的嗎？都不是。唯獨父母的愛是清淨的，所以不要捨近求遠。

一切都化成去西方的動力

我們在這個世界上常常能看到不好的現象，聽到不好的事情，這些都要化成自己去西方的動力。大家老問什麼叫迴向，這就是迴向。

一天，我去紐約的中央公園念佛，看到一個大提琴家。他獲過很多獎，專業水平相當於我們中國國家級的音樂家。沒工作了，就在中央公園裡拉琴，大家給點錢。我就跟他聊起來，他那個歷史，特別輝煌。這麼有本事的人都失業了。那我們看到他，是不是就要迴向啊？我好好念佛，迴自向他，希望以我念佛的功德加持他，希望他也能夠接受淨土法門，往生西方，不在這受苦了。

這個世界不圓滿，這個世界有障礙，這個世界有殘缺，這個世界苦。看到這些苦事，我們就應該想到要去西方極樂世界，這叫迴自向他。不是說在佛菩薩面前念迴向偈才叫迴向。

所以，我們在日常生活當中，看到這些現象都要迴向。很慚愧，我們今天

不是佛菩薩，沒有佛菩薩的智慧、德相，我們沒有能力救度眼前的這些苦難眾生，包括自己的孩子、家人、爸爸媽媽，包括自己的同事、老闆。我們沒這個能力，什麼都不行，卑劣到了一定的程度了。我們現在能行的就是念這一句佛號，我們用這句佛號迴向給他們，希望這個地球上的苦難眾生能夠跟著我們一起踏上覺悟之路。

這個心量就大了。不僅在北京念、在香港念，到了馬來西亞念，到了美國也念；在火車上念，在超市裡念，看到有人吵架也念。苦啊，這個世界！怨家碰到了，怨憎會，念十句佛號迴向給他們。成就他人，成就自己。

迴向非常重要，迴向功德不可思議。

第七章

相關及常見問題

二〇一一年，我去馬來西亞參加一個法會。法會結束後，淨空老法師要求我在離開前，就如何念佛，特別是如何用印光大師十念法念佛，以及念佛過程中存在哪些問題，對照這些問題，我們應該怎麼解決，再跟大家座談一下。老和尚開示說：「《大經解》解決信願問題。因為道理明白了，相信淨土了，也就願意去了。但是淨土法門是信願行三，而行門落實在念佛上。只看《大經解》，最後佛號不得力，也去不了西方。有信願而沒有行，去不了西方；有行而無信願，也去不了西方。三者缺一不可。」

另外，我向大家介紹了印光大師的十念法以後，很多居士、很多朋友在家裡

也在試這個方法。試了以後，他們有一些問題問我。因此，我在這，就我所了解的一些情況，歸類向大家匯報一下。

念六個字還是念四個字？

印光法師在《文鈔》當中非常明確地說：「出聲念，則可念六字；心中默念，字多難念，宜念四字。」

如果安靜，精力集中，沒有干擾，可以念六個字——「南無阿彌陀佛」。快慢隨自己的感覺：你覺得念快了能攝心，你就快；你覺得念慢能攝心，你就慢。但是，如果環境比較嘈雜，比如在車上或者在公共場所，不便於出聲，這個時候就要默念。還有，在上衛生間的時候，出聲就不恭敬了。躺著的時候，出聲也不恭敬。那麼這個時候只能默念。印光法師說，如果躺著的時候出聲念，一則不恭，二則傷身，久則成病。所以我們在這幾種情況下就不宜出聲了，就默念。

默念的時候，如果念六個字比較難，就念四個字——「阿彌陀佛」，心裡念。

雖然是心裡念，但是你的意地當中，你的腦子裡，還要有嘴動之相。所以，默念的時候以四字為宜，念四個字比較好。

這個問題，問的人很多。淨空老法師也曾經有過非常明確的開示。下面這段話取自他講的《阿彌陀經疏鈔演義》。他說：「有人問，念四字還是念六字？念一音還是念七音？這個都無所謂。為什麼？那是方法，方法沒有一定，大聲念也行，小聲念也行，默念也行，金剛持也行，不定。總而言之一個原則，就是要念得身心自在，這一點很重要……我這個念法，我得一心，他那種念法，他得一心，都是無量功德。」

老和尚說了，到底是六個字還是四個字，這隨您。你不能說六字好、四字就不好，或者四字好、六字不好。這都是分別，這就得不了一心了。一句話，老和尚說的，「就是要念得身心自在」。學佛人不能執著。印光法師在《文鈔》當中也說了：「無論行住坐臥，語默動靜，穿衣吃飯，及大小便利等，總不離此六字洪名（或四字持亦可）。」怎麼能夠固執地堅持一種方法呢？

再摘錄淨空老法師在講解《大方廣佛華嚴經》時的一段開示，供養大家：

> 我聽說念佛法門有人執著六字、反對念四字，有人執著四字、反對念六字，你說糟不糟糕？這能不能往生？不能往生。你到極樂世界還天天吵架，哪有這個道理！不能夠「恆順眾生，隨喜功德」。喜歡念六字的，很好，他能念到一心不亂，他能往生；喜歡念四字的，也好。什麼樣的音調都好。喜歡念得快的，好，喜歡念得慢的，也好，只要你自己念得歡喜，念到能夠伏住你的妄想雜念，你功夫得力就好。一定要知道，我們同樣修淨土，他跟我的根性不相同，怎麼可以勉強？世尊當年在世，我們曉得，介紹淨土法門不止一次，多次宣講，但是佛並沒有發起打個佛七，佛也沒有召集大家在一起共修。……佛只是教，修行在個人。這就是說得很清楚，佛在這裡開藥方，各人回去自己去服藥。不是把所有的藥在那裡一鍋煮，不是的，那還得了！

關於六字和四字，就討論到這裡。大家從這幾段開示中就能得到明確的答案了。

念佛時，眼睛是閉著還是睜開？

一次，我在馬來西亞老和尚的精舍裡，看到有些人念佛時一直閉著眼睛。印光法師在《文鈔》當中明確地說，絕對不能閉眼。很多朋友念佛的時候是閉著眼睛的。閉著眼不但容易昏沉，容易睡著，而且容易著魔。

我們眼睛該往哪看？眼睛往上看和平視都不行，因為這樣就會心火上炎，久之頭上就會好像「有物摩撫及牽制」，「或有頭頂發癢、發痛等毛病」。有一位義工菩薩跟我說：印光大師說的真對！原來念佛平著看、往上看，念著念著呢，就頭皮發癢，眼睛紅腫。所以眼睛應該往下看，印光大師說，「如佛像之目然」，如佛像，眼簾下垂，往下看，但是沒有閉上。

所以，針對念佛時頭皮有撫摸的現象，有發熱、發脹、發癢的現象，我們共同學習一下印光法師的一段開示，對我們很有幫助。

念佛閉目，易入昏沉；若不善用心，或有魔境。但眼皮垂簾，（即所謂如

佛像之目然）則心便沉潛不浮動，亦不生頭火。汝念佛，頭上若有物摩撫及牽制等，此係念佛時心朝上想，致心火上炎之相。若眼皮垂簾，及心向下想，則心火不上炎，此病即消滅矣。切不可認此為工夫，又不可怕此為魔境，但至誠攝心而念。並想自身在蓮花上坐或立，一心想於所坐立之蓮花，則自可頓癒矣。

（《印光大師文鈔菁華錄 · 三 示修持方法》）

念佛閉目，容易昏沉。如果你要不小心，不善用心，就可能會出現魔的境界。因為我沒有這種境界，我也不知道魔的境界是什麼樣，反正肯定不是好境界。「但眼皮垂簾」，這個「但」字就是「只」的意思。「即所謂如佛像之目然」，就像佛像的眼睛一樣。那麼，心就沉潛下來了，不會浮躁不定，也不會生起頭火。

在念佛的時候，如果感覺頭上有人在撫摸你，有人在拽著你——不只是這兩個現象，有人頭上還有其他的一些感覺。「此係念佛時心朝上想，致心火上炎之相」。換句話說，頭上有被撫摸、牽制的這種感覺，是心火上炎的一種表現。「若眼皮垂簾，

及心向下想，則心火不上炎」。看來眼睛往下看，心就往下想。如果眼睛總是平視或者向上看，即心朝上想，就會導致心火上炎。如果眼皮垂簾及心向下想，那麼心火就不往上走了，這個病就消滅掉了，就沒有了，就不存在了。

「切不可認此為工夫，又不可怕此為魔境」。千萬不要認為頭上有撫摸、有牽制的現象是自己有功夫的表現，也不要害怕這是魔境。只要做到至誠攝心地念佛就好了，不要管它是不是功夫，是不是魔境。念佛的時候，你可以想自己是在蓮花上，或坐或立。「一心想於所坐立之蓮花，則自可頓癒矣」。「頓」就是速度很快，你一心想這個蓮花，那些麻煩、那些毛病就會立刻消失了。

這是印光大師對那些念佛時頭部有感覺的人的明確開示，心火上炎了。心火上炎可不是功夫，但是也不要害怕，說：「這是不是魔境啊？」也不是魔境。你只要至誠攝心而念就能好。

所以，第一，不能閉眼；第二，眼睛向下看。大家可以試一試。這樣的話，就特別能夠攝受眼睛。因為我們要都攝六根，眼睛也是一根。念佛的時候往下看，

心容易歸一，歸在佛號上。如果眼睛平視或者左右搖擺、來回移動的話，心就容易散亂。

結合十念法拜佛

拜佛怎麼用十念法？我們大家都知道，拜佛的時候也應該有佛號。我的方法是五句佛號一拜，也是用耳朵聽聲音。但是，拜佛的時候不能出聲，出聲就傷身了。這時候，我們攝住幾根啊？我們心中（意根）要念得清清楚楚，口中（舌根）要念得清清楚楚，耳中（耳根）要聽得清清楚楚，心裡記數字，身體（身根）在禮拜，這是四根了。經行，實際上也是攝住四根，但是拜佛的動作多啊，所以拜佛比經行要費力。習慣了以後，自然就會忘掉肢體的動作，耳朵就會聽自己的佛號。大家可以試一下。一邊拜佛，一邊用十念法，那個力量非常大，攝心的效果特別好。

懺雲法師說：拜佛對視力好。拜下去、頭接觸蒲團的時候，不要閉眼。為什麼？睜著眼睛去火，身上的髒東西就從眼睛出去了，排毒。

有人問我一天拜多少。淨空老法師八十四歲那年和我說，他一天還能三百拜！我是一分鐘兩拜，要三百拜的話，得一百五十分鐘，就是兩個半小時。一般進入到比較舒服的狀態，應該是在一個半小時以後。

拜佛是個好的修行方法。我的體會，非常攝心，而且還鍛鍊身體。我總的感覺就是，拜佛的時候用耳朵聽佛號的聲音，似乎比我經行（繞佛）的時候聽得更真。因為慢。而且繞佛太枯燥，動作太單一，時間長了容易疲勞，容易昏沉，容易疲沓了。拜佛不會，拜佛是一種體力鍛鍊，精神很飽滿。

我如果有三個小時的時間念佛，當中有一個小時是在拜佛。原來我是三個小時都在經行，後來改用一個小時拜佛，感覺特別好，特別攝心。拜佛的時候，依然要做到三個清楚：念得清清楚楚，聽得清清楚楚，記得清清楚楚。

這是我的方法，每個人的情況不一樣，拿出來跟大家討論。淨空老法師說，你覺得怎麼好，你就怎麼拜，各人的速度、頻率都不一樣。但是不管怎樣，拜佛的時候還是要念佛號的。

有人問：拜佛時，能聽念佛機的佛號嗎？

能不聽就不聽。古時候沒有錄音機，全靠自己。不是說我們不能藉助這些設備，一藉助這些設備，你的耳朵恐怕就不聽自己的聲音了。耳朵要聽自己的聲音，這非常重要。

隨緣念佛消業障

一定要隨緣念佛消業障。這個問題很重要，我自己也有一些體會。現在很多同修，學了佛以後，自己很困擾：「我現在應該不應該把公司關了念佛呀？」「應該不應該不管爸爸媽媽，不管老婆孩子，自己到道場去念佛？」「是不是應該把工作辭了，在家念佛？這樣行不行？」這樣不行，這就不是隨緣。不隨緣有什麼不好呢？我把所有纏繞在身上的這些俗務都去掉了，集中時間念佛，豈不是更好，更專一嗎？

印光大師的法印是：「敦倫盡分，閑邪存誠，老實念佛，求生淨土。」你的倫

和你的分就是你的緣。在儒家叫「素位而行」，在佛門當中講「隨緣」。素位、隨緣是一個意思。

印光大師接著說：「以怖苦心念佛，即是出苦第一妙法，亦是隨緣消業第一妙法。」佛在示現涅槃之前，弟子們問：老師不在了，我們以誰為師？當年釋迦牟尼佛說：以苦為師，以戒為師。「以怖苦心念佛」，用害怕苦、恐懼苦的心來念佛，就是出苦的第一妙法。

我們在這個娑婆世界工作、學習、生活，有三苦、八苦。我們今天看到了苦，好啊！要把苦變成念佛的動力，這是我們脫離苦的第一個妙法，沒有比這個更好的法子了。為什麼要用「妙」字？語言形容不出來，不可思議！其消業障、增福慧不能比喻，不能用言語說清楚。

只要看到了苦，我們就念佛，這是出苦的第一妙法。別為了苦而苦！要把這個苦拉到我們念佛的因地上來；就是為了擺脫這種苦，我來念佛。

因為眾生很苦，我們就要好好念佛，將來成了佛來度他們。這不就是迴向嗎？

抱著這樣一個心來念佛，不就是自利利他嗎？不就是「發菩提心，一向專念」的「菩提心」嗎？

以怖苦的心念佛，也是隨自己的緣分和條件消業的第一妙法。大家都想消業，我們在什麼地方消業？隨自己的緣——隨自己生活的緣，隨自己工作的緣，隨自己學習的緣。大家要知道，這些苦都是來幫我們消業的，我們過去生當中做的那些不善事，最好在這都報乾淨，都報完。

所以，當這些苦事、難事、骯髒的事情來到我們面前，當這些惡報來到我們面前，我們用一句「阿彌陀佛」擺平它。不再跟這些苦緣、不善緣冤冤相報了。

一位同修和我說，她原來對孩子，要不然就是每天罵一個鐘頭，要不然就是「算了，算了，我不管你了，眼不見心不煩，你到美國去吧」。這都不對。她罵孩子這一個鐘頭，那叫自私自利。那不管孩子就是學佛了嗎？依然是自私自利。這是她的意思，不是緣分的意思。是媽媽，就有教育孩子的責任，教育不好是媽媽的問題，怎麼能不管孩子，把他放到美國去？她認為這樣就算是學佛了：「我現在學佛了，

我也不能搞貪瞋痴了，我把孩子弄到美國，眼不見心不煩，我就沒有貪瞋痴了。」不對的，隨緣消業障，要隨母子這個緣。什麼是業障？孩子是無債不來，他給妳出這課題，妳要完成這張答卷，這是妳的家庭作業。妳們倆累生累世在一起，今天又相遇了。老法師不是講過香港一個道場的一副對聯嘛：

夫妻是緣，有善緣有惡緣，冤冤相報

兒女是債，有討債有還債，無債不來

那這位同修，什麼意思？把孩子送到美國，不準備還債了？不準備還了，沒關係，下輩子還得見面。冤冤相報。為什麼要隨緣？就是要把這個緣解決掉，所謂緣不就是帳本嗎？這是妳命中注定的。妳不隨這個緣，妳掐斷這個緣，這叫攀緣。攀緣是造業，隨緣是功德。

很多同修跟我說：「那我就沒法修學了！我整天工作、掙錢，在這些俗務當中，我怎麼學佛？我成天受他們的染污、受他們的影響。」正是在這個境界當中而不為境轉，才是最好的修行。

如果從心的真如相和心的生滅相來講，善緣惡緣、順境逆境，都是在生滅門當中討論的。當碰到春夏秋冬、生老病死這些現象、這些緣的時候，隨閒隨忙，隨順境、隨逆境，幹嗎呢？不離彌陀名號，不忘往生西方。這叫念佛。正是因為有這些現象，才提醒我們要好好念佛。

舉個例，我種了顆牙。因為咱們在平常的生活當中，沒有這方面的經驗。一到了手術室，燈光一照，大夫穿著大褂，再戴個口罩，那些器械叮叮噹噹的，大夫和護士之間還交頭接耳……那種氛圍對我就有影響，我就緊張了。這就是考驗我們的時候了。有人問，我們怎麼學佛？整個種牙的過程是兩個小時，能不能一句佛號不間斷？能不能用這句佛號把驚恐、緊張壓住，真正做到不隨境轉？

我們認為只有在念佛堂才是念佛，我們聽講經才算學佛。不是的。今天看牙就是在學佛，診所就是道場。境界現前了，能不能不被境轉？能不能不起心、不動念？這不就是考驗嗎？好啊！今天這件事來了，這是真刀真槍啊，跟平常自己在辦公室裡念佛、拜佛，完全不一樣。

看完牙以後，我的臉也累、嘴也累、手也累，渾身都緊張嘛，就和僵屍似的。其實根本就不怎麼疼，我完全是被那些聲音、那種氛圍給嚇成這個樣子了。我這哪有什麼「放下」啊？什麼都沒放下。我就想：如果今天不要命的這點小事，我都這麼緊張，佛號都丟，那要是到了我走的那一天，會怎麼樣？

這個時候，就知道自己的功夫不得力了。念了這麼一段時間的佛了，也聽了這麼多年的經教了，你看，境界一現前，被它拽走了。我幾乎沒有一個十是按照十念法念下來的。怎麼辦？按照印光老和尚說的，當發勇猛心。能這樣的話，看牙這件事情不就變成鞭策自己念佛的動力了嗎？「若能轉物，則同如來。」

印光大師說，我們六根所接觸的一切境界，山河大地，色聲香味，沒有一個不是闡揚淨土的文字；寒暑代謝，老病相摧，水旱兵疫，魔侶邪見，沒有一個不是警策我們要好好念佛、速求往生的。

看牙是一件很司空見慣的事情，我們能不能把它變成我們修學的一部分？變成我們念佛的一部分？變成勘驗我們修學境界的一部分？所以淨空老法師說，要善學，

要學會舉一反三。

我們要以防萬一啊。很多情況不是我們能預測的。一定要練就在麻煩當中、在困難當中、在逆緣當中，永遠用這句佛號代替一切的功夫。「金不煉不純，刀不磨不利。不於煩惱中經歷過，一遇煩惱之境，便令心神失所。」印光大師說的。我們都有俗務纏身，有家庭的拖累，有公司的業務。老闆開不出工資，員工被老闆罵了，都是好事。就是要在這種困難的情況下，不丟佛號。

學習了佛教的理論之後，我們明白，只要是眾生，他就有心。什麼叫眾生？五蘊和合之假名謂之眾生。五蘊就是色（物質）受想行識（精神），這五個東西和合在一起叫做眾生。是眾生就有心，是心，它就有兩個現象，第一個叫真如相，第二個叫生滅相。

舉個例子，說明什麼叫心的真如相。一間房子，我們不能說它是轉的，也不能說它是停的；你喝多了酒，進到這個房子，你發現房子在轉，「醉見屋轉，屋實不轉」，屋子真的沒轉，你醉了，就把它看成是轉的了。所以，對原本無所謂轉

和不轉的這個真如房子，你施加了一個妄念——這房子轉了。你迷了，您說的轉的房子是不存在的。

但是這個不存在的妄念——轉的房子，又真的是從這個無所謂轉和不轉的房子產生的。所以轉的房子是妄的，因為它當體皆空，了不可得。它本身沒有自性，它不能與那個真如的房子相應。

喝醉了酒看見房子是轉的，這個人我們稱之為眾生。醒了呢？酒一醒，發現房子不轉了，這種醒了以後發現房子不轉的眾生，就是佛。但是有沒有一個不轉的房子呢？也沒有。

但是，我們眾生從來就沒有見過不轉的房子，「以無始來恆有無明妄念相續未曾離故」。因為我們有心，我們就有真如、法身，但我們真的沒有證得過它。我們有的是不覺，就是這個轉的房子。

隨緣念佛的意思就是說，你已經醉了，已經把房子看成是轉的了，你就隨著醉見屋轉這個緣，來找到那個無所謂轉和無所謂不轉的房子，而不是扔掉這個轉

的屋去另外找方法。

我們今天在現實生活當中所碰到的所有的人、事、物，都是真如在我們面前的反映。如果我們把這些生滅的現象——家庭、公司、業務、行住坐臥、穿衣吃飯全扔了，就像喝醉了酒的人扔掉轉的房子，不通過轉的房子找到不轉的房子是一樣的道理。

我們今天在這個世界上，隨的是什麼緣呢？「娑婆世界」的「娑婆」二字是梵文，翻譯成中文叫「堪忍」。我們這個世界的眾生能夠忍，真能忍！太苦了，三苦、八苦，無量無邊的苦。釋迦牟尼佛在世的時候說要以苦為師、以戒為師，為什麼呢？我們這個世界處處是苦的緣：生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會、五陰熾盛，所以我們要隨苦緣而念佛。你說，這八苦我都不要，我另找一個念佛的地方。沒有，這個世界就是諸苦充滿。

所以，你要是太太，你就得在鍋台做飯。你有家庭，那你就得隨家庭這個緣。你把家庭拋棄了去念佛，這叫不隨緣。苦沒有了，你到哪找老師呢？

我在跟我的師父匯報的時候說，我愈來愈深刻地體會到師父說的「看一切人都是阿彌陀佛」了。師父說：「不是一切人了，一切人事物都是阿彌陀佛。」我們祖師大德、我們的師父，從來就沒有讓我們不隨緣念佛過。在各行各業都要當菩薩：是教師，你就是教師菩薩；是家庭主婦，你就是家庭主婦菩薩。隨你現在這個緣，也就是印光大師說的敦倫盡分，倫和分就是緣。你現在是什麼分呢？是兒子，就盡兒子的分；是老闆，就盡老闆的分；是員工，就盡員工的分。

隨緣，至關重要。現在很多同修把工作、生活、家庭、孝養父母等等，跟念佛對立起來，把紮三個根跟念佛對立起來：照顧家庭就影響我修學了；如果工作，我的道業就不能成就了。

眾生都有這個心，佛有，我們也有。但是我們這個心是睡覺作夢了，沒醒過來，佛只不過是醒過來了。蕅益大師在《起信論裂網疏》中說，如果你把睡覺作夢的這個心給丟了，你到哪去找你醒的那個心？就是說，沒有這個醒的心，又怎麼會有這個作夢的心呢？如果不研究這個作夢的心，怎麼能找到醒的這個心呢？

一次，淨空老法師在連續幾天接待客人之後，聲音嘶啞了，我陪他去看中醫。他在車上跟我說：「留在這個世界上唯一的一個理由，就是想多帶幾個人走，能帶走一個就帶走一個。」你看，他老人家活著是為這個！

在此之前的幾個月，胡妮妮大居士在澳大利亞跟我們說，她曾經勸老法師：一天四個小時講經，太累了，能不能七天當中有一天只講兩個小時？這樣的話，能夠多點休息。（這時的老法師已經八十多歲了，還堅持每天四個小時講經說法。）諸位同修，大家知道老法師是怎麼回答的嗎？「一年五十二週，每一週省兩個小時，我就少講一百個小時，這一百個小時少講多少集？少講五十集。這可不行，來不及了。」

我們的話題是隨緣念佛。那老法師隨的是什麼緣？隨眾生想去西方這個緣。因為我們還有人想學，所以他隨著我們這個願望，留在這教育我們，勸我們信願，幫助我們提高，幫助我們生出信心、發出願心。如果老法師像我們這種境界——家也不要了，公司也關了，工作也辭了，自己去念佛，那他老人家今天就應該已經

往生西方了，他是能做到的。他為什麼不這麼做呢？因為他心裡沒有自己。他心裡有誰？他心裡放著眾生。正因為如此，他才能想去就去，想留就留。我們正是因為沒有這種心，所以我們想去西方去不了，不想墮地獄也得墮。老法師給我們樹立了一個非常好的隨緣念佛的典範，他隨我們今天世界災變的緣，隨眾生苦的緣，隨眾生想成就的緣。

老法師曾經跟我說：「這個地球上，只要有一個同學願意跟我學，我就不走。」你看他老人家說的這話！他說：「我在這個世界上，你們都看到了，嫉妒障礙，歷盡艱辛，從台灣出來一直到今天，我要不是每天能跟大乘經藏在一起，我早就走了，這個世界有什麼待頭？」就是說，每天跟大乘佛法在一起是他最享受的時刻。他要把這麼個至善圓滿的教育，在這個世界上廣為流傳，讓眾生能夠因此而得度。他沒有放棄我們，他沒有放棄他的工作和責任，他從頭到尾都沒有忘掉四弘誓願，「眾生無邊誓願度」。這是隨緣念佛。

不要和妄念對立，煩惱是藥

大家不是老問我是怎麼念佛的嘛，我就堅持用十念法念。用了快兩年的時候，感覺真得受用，心清淨了。心清淨，不是沒有煩惱了。一次，我跟大家匯報的時候說過，當天上午髒心爛肺的起心動念還是有，但是捕得住敵人了。不是敵人不來，是敵人一來能覺察到，心好用了，敏感了。

原來是家裡沒電網，沒警報器，敵人想來就來，來了還偷了東西，咱都不知道，還跟敵人交朋友。現在，拉上電網了，敵人還來，撞上電網馬上報警。這樣念下去，久而久之就攝心了，得有個過程。

我的體會，念佛念得心靈了，敏感了，剛有點小念頭，馬上就能意識到，就提得起來。這只猴子剛要蹦，「砰」一下，繩子就揪住牠了。原來不是，那個心就和猴子似的，不停地攀緣，自己跟它走了半天才發現：「怎麼跑了？」而且，特別奇怪，我讀一遍《弟子規》，八分鐘，這中間多少個妄念！但是，好像妄念是妄念，

《弟子規》是《弟子規》，這倆清清楚楚，分分明明。那種境界挺舒服的。如果真想好好地念，希望這遍一個妄念都不要有，真能做到。但是要想讀一遍《了凡四訓》的四十分鐘裡沒有一個妄念，我還不行。不過，中間起了什麼妄念，想了什麼事情，我清清楚楚，而且我知道是在哪一段起了妄念。這是真的。比如，讀「立命之學」一章有三個妄念，分別是什麼。有時候連幼稚園、小學的事都冒出來了，反正亂七八糟的。你說，想那玩意兒幹什麼，都過去了！沒辦法。

心靈了以後，過錯一來，就立刻能提起來：我有煩惱了。要相信心到病除。比如練氣功站樁，騎馬蹲襠式。你想勞宮穴（是個穴位），你馬上就覺得勞宮穴有氣，對吧？真有感覺，心到氣到。所以，你只要心一到，這個煩惱就起碼是打了折扣了。你意識到它了，它的力量就弱了。意識到它，就像太陽出來了，露水就沒了，冰就消了。可是我們就是意識不到，所以冰才從一尺積到了三尺。因此，我們只要意識到這個問題是問題了，它就不會氾濫了。

如果做了錯事，不要懊惱，不要對立，要跟煩惱做朋友。很多人，當意識到

自己又犯了錯的時候，就會沮喪：「怎麼又生氣了？」煩惱出來是老師，給你出張考卷，讓你看看自己學得怎麼樣了，你跟它對立什麼？已經過去了！煩惱就是菩提，煩惱就是老師，不要對立，不要自責。

很多學佛的人學了半天，最後，灰頭土臉、垂頭喪氣。其實這本身就是進步，你知道錯了，原來是不知道啊。知道自己的病了，是治好病的第一步。我們日常生活當中有煩惱，煩惱是藥，煩惱是考卷，煩惱是老師。我們要懷著感恩的心，感謝這些煩惱，它在成就我們。我們是在煩惱的伴隨下成長的。

煩惱來一次，我們就覺悟一次。比如我又生氣了。這件事，我們可以有幾個層面的反應：「凡所有相，皆是虛妄」，千萬別當真；再一個，這是我欠他的，這次我還了就完了，這樣想也行；再一個，我有這個病，他是大夫，來到這做個示現，提醒我，我這個病還沒治好，今天給你送來一服藥，你吃了，病就好了，所以得感恩。——但是要注意，不少人說「凡所有相，皆是虛妄」的時候是什麼心態？「有什麼了不起的！」他是拿這句話當擋箭牌了，還是在對立。

要感恩。我們阿賴耶識裡有這個種子。換句話說，我有這個病，今天示現了，是在提醒身體出狀況了。好事。所以要懷著感恩的心看我們的念頭。

佛是不二法門。我們說妄心，我們說髒心爛肺，那是表法，都是方便說。實際上，哪有什麼髒心爛肺？真妄不二，它就是幫助你轉成真心。煩惱一轉過來就是菩提。拿什麼轉？拿佛號轉。

我們累生累世在六道裡輪迴，妄念很多，今天這些妄念出來了，是在教育我們，我們上輩子就是因為這個妄念老師來的時候，我們沒有正確地拿它當回事，我們沒有依教奉行，這一輩子它又來教育我們，又來幫助我們。所以，第一，慚愧，第二，感恩。

我們對妄念不能抱著對立的態度，佛門當中叫「邊見」。妄心、妄想、貪瞋痴慢、五欲六塵、是非人我、自私自利，那是老師，不是敵人。煩惱是好老師，它無始劫來伴隨著我們，提醒著我們，教育著我們，希望我們踩著它的肩膀成為佛菩薩。所以感恩煩惱，感恩妄念。抱著這種態度念佛，法喜自然就充滿了。

念佛和至誠心，孰先孰後？

我原來一直糾結：按照十念法，我得先有了至誠心，然後我才能念佛；可是我沒有至誠心，因此我就攝不住心，也就肯定念佛不會得力。我當時想，淨空老法師老跟我說「誠敬」，「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」，後來有一天，老法師跟我講，「一千分誠敬得一千分利益」，那我到哪去找至誠懇切的心呢？那會不會我念著念著，誠敬就出來了呢？

這只是對我個人而言，可能大家有至誠的心，有懇切的態度。後來，我就採用了一種方法，我先從技術上做到三個清楚——把這六字洪名的每個字，念得清清楚楚，聽得清清楚楚，記得清清楚楚。那這四個字或六個字的含義可就大了。

我自己用了印光大師十念法幾個月以後，我發現，其實是不矛盾的。我如果先有了誠敬心，那我一定能把佛號念好，能攝住妄心；如果我現在還沒有誠敬心，那我先在事上，我們叫做技術上，把心攝住。我覺得這個方法真是太好了，非常妙。

你先不要想著至誠心，不要著這個急。《了凡四訓》說：「一毫覬覦。一毫將迎。皆當斬絕之矣。」不琢磨它，咱們先老老實實地按照這三個清清楚楚念一段時間。短則半個月，長則一個月，你就能夠感覺到不一樣了。

我剛開始按照這十念法念佛的時候，不要說多少分鐘沒有妄念，就這六個字「南無阿彌陀佛」當中不夾雜妄念都難做到。淨念相繼，起碼這六個字先要相繼啊！做不到。念到第四個字以後就跑了，到了第六個字才想起來。到後來是句和句之間沒有妄念，難！淨空老法師講經的時候說：跑了沒關係，再拉回來。我們這個妄念，你得勒著它。

這樣念了三四個月，每天堅持三個小時繞佛的定課。淨空老法師在講經當中反覆強調「老實、聽話、真幹」，那咱就老實吧。印光大師沒說唱佛，我就不唱了，就是念。他說不能掐珠子，咱就不掐珠子。他沒有說腳步要配合佛號，那咱腳步就不配合佛號，可快可慢，想快就快，想慢就慢。他說攝耳諦聽，那耳朵就認真聽清楚，聽不清楚，這個字就重來。當時念得特別慢，一分鐘念不了七八句，我

非得給它聽真著了不行！再加上用聲調、節奏和間歇的變化，總之，一定要把妄念攝住，我就不信我聽不清楚這幾個字！剛開始念得一身一身的汗。真累呀，這種念佛方法！長期以來沒有這麼練過。

四個月以後，再回過頭來聽淨空法師講的《大經解》，感覺完全不一樣了，聽得明白了。明白了什麼，我也說不清楚。好像我就理解得深了，我就跟老和尚有種感應了，他說的意思我明白，那種感受我能找到，好像佛光照在我的身上了，這種溫暖在隨時跟著我……

印光大師說不能泛泛然，不能有嘴無心地念，真得把它當作本命元辰。一個字一個字地念得清清楚楚，至誠懇切就在這字字清楚當中體現出來了。特別不可思議！

學佛人的幾種心態

我到哪去給人家匯報十念法的時候，都特別注意觀察現場有幾個人在認認真真地念佛。能看得出來，幾乎沒有。所以李炳南老居士說，一萬個念佛的人當中，

能往生西方的，只一兩個。我注意到劉素雲老師，她不論是進場、出場或者坐著，你都能感覺到她特別的定。淨空老法師也是，我有幸有機會接近他。我看他吃飯，看他說話，看他讀文章，看他散步，真是感覺到他的心是在佛號上，他的心在「阿彌陀佛」上。我們就不行。

養成念佛的習慣需要時間，但我們從來沒用應該需要的時間來念佛。不念佛，那大家學佛是為什麼呢？淨空老法師跟我說，要把這個講出來。我們拿這個標準來衡量衡量自己：我學佛，真的是為了生死嗎？真的是為出三界嗎？

學佛人，有幾種心態：

第一，學佛是一種心理安慰。

我們家就有那麼一位老人。年輕的時候，工作很忙，失眠，醫生就給他開安眠藥。吃了一輩子，退休了，醫生說你現在可以不用吃安眠藥了，安眠藥畢竟對人不好，就給他停了安眠藥。停了安眠藥，他就睡不著了。他說：「不能給我停安眠藥啊，沒安眠藥，我睡不著覺。」醫生偷偷跟家屬說，給他換成維生素C。藥片也是白色的，

大小一樣。老人家吃下去就能睡著了。那不是安眠藥，為什麼能幫助入睡？心理作用。

現在，對我們很多同修而言，學佛實際上就是一種心理安慰。

「哎呀，我今天聽經了，我今天修行了，今天沒有空過。」

「我今天修了福報了——我今天聽經聞法了。我是世界上最有福的人。不是說嗎，什麼人最有福？聽經聞法的人最有福。什麼人最有福？能學佛的人最有福。」

「我今天可幹了一件大事，了生死、出三界的大事。」

還有的人聽講經的時候，坐在下面，拿個佛珠在那掐珠念佛；或者跟大家聊天的時候，念佛。所以很多人學佛是尋求這樣一種心理上的慰藉，給自己個說法。

第二，一種趨善、從眾的心理，湊熱鬧的心理。

這可不得了，自己學了佛，孩子都沾光。「佛氏門中，有求必應。」無量無邊的功德，那能不學嘛！人家都學了，某個大明星都學佛，那位博士都學佛，那咱也得考慮考慮這事。

我們學佛抱著一種起哄、湊熱鬧的心理，就和趕集似的。原來是初一、十五趕

集，買個雞蛋、扯一尺布回來。現在不趕集了，趕法會了。而且自己還有個很強的心理安慰：「我見到老和尚了，可了不得了！」

咱們想想，每次參加大法會的，有幾個是為了要開悟，為了斷煩惱而去的？浪費那麼多錢，浪費了那麼多時間，到了那，不就和參加一場文藝演出一樣嗎？熱鬧！「我去澳大利亞了，我們見到老和尚了，老和尚對我們加持」；「我們去香港了，我們跟老和尚照了張相，哎喲，多有福報！」「我們跪著親自把紅包遞給了師父！」讓人羨慕，真有福報。

什麼是最好的供養？不是您到道場給師父頂個禮，也不是您給師父個紅包，也不是您在道場服務服務，這都不是。只有「阿彌陀佛」這四個字是最真實的供養。這個世界上，只有這四個字是真的，剩下全是假的，整個十法界都是虛妄的。

可是，我們今天生活在這當中，我們什麼都不能丟，就丟了這句佛號；我們什麼都不能耽誤，就耽誤了念佛；我們什麼都在意，就是不在意了生死。所以，為什麼一萬個念佛人當中只有一兩個去的。

還有一種現象，就是攀比。

東屋張大媽今天又念佛去了，我也得去；胡小林講印光大師的十念法了，我得照著做；淨空老法師現在在講《大經解》，我得聽。您是在為誰學佛？別人都做了，我能不做嗎？我不能落後啊，一堂課都不能丟。他三百拜，我得三百五十拜；他打個佛七，我得打個佛八。這叫貪，念佛還要跟人比高低啊？這個不行。印光大師說，因貪就成障了。

你看，他真的不是為了去西方，他是為了跟別人比。我問了很多同修，基本上全是這種攀比的心理，這山望著那山高。不知道學得迷失了，這是一種非常不正常的，甚至是惡的心念。

再一個，就是畏懼死亡。

「我得為死亡做點什麼準備吧？這一天天地臨近了。」他認為學佛了，就可以免遭死亡的痛苦，就可以死得很舒服，走得很好。害怕死亡。如果能轉換成知道死了就會去地獄，所以得趕緊念佛，就像印光大師說的「思地獄苦，發菩提心」，非

常好，這就有了念佛的動力。

總之，學佛不能為了這些而學。我們學佛是為了把生死問題解決，為了了生死、出三界。這樣的人有沒有？有，但是太少了。但是，如果只為了自己得解脫，沒有度化眾生的願，就跟阿彌陀佛的氣氛不相應，因為阿彌陀佛這四十八願是為了度眾生的。真是為了求無上覺的，就是六祖惠能大師說的「我要做佛」，不求別的，是要成佛的，這是上上根，這種人太少太少了。

心在道上

佛法有解、行二門，有解悟、證悟兩種悟。解就是看破，證就是放下。不在這兩方面下功夫，修的全是福。福愈大，下輩子來造的業愈大；造的業愈大，再下一生去的地方愈差。所以今天利用這個機會，簡單地跟大家討論討論學佛應該是什麼心態，跟大家切磋斷煩惱的方法。

修行人，二六時中都要心在道上。「一句佛號，不令間斷」就是心在道上的具

體表現。各位同修，在這裡，特別懇切地請求大家：一秒鐘都不要浪費。「少說一句話，多念一句佛。」咱們都知道這個道理，說話就是造業。為什麼要造業？為什麼不念這句真實的佛號？

很多人不知道應該什麼時間念佛。所以老法師讓我跟大家說說。一天，胡居士正在梳頭，我就問：「您念佛了嗎？」她說：「沒念。」多浪費時間！往手上擦油，念上五句，多好。這個時間，總不能幹太偉大的事業了吧？常聽人說：「我沒時間念佛，我忙著呢。」擦油時還能忙什麼？不就是擦個油嗎？擦油不礙念佛，能念一句是一句。

一次，我跟淨空老法師一起坐車出門。我和老法師都面向前坐著，謙師在開車，我就念佛。車上的一位同修說：「師父，別吹著，空調太涼。」謙師把風扇「啪」關小了一檔。這個時候，佛號就被打斷了。這很正常，因為有人說話，有人在操作這個車子。斷了沒關係，事完了，恢復佛號。能念一句念一句，能念兩句念兩句。不要貪多，不必非得一定要把所有的事情都落實停當，一切都安排好了，太太也睡了，孩子也睡了，才可以念佛。

淨土法門特別適合在家居士。大家雖然都是俗務纏身，但送孩子上學、上班的路上，加油、在超市購物，都可以念佛。總之，不能把佛號丟掉，要把念佛的習慣建立起來。印光大師說：「行住坐臥，穿衣喫飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷；或小聲念，或默念。除念佛外，不起別念；若或妄念一起，當下就要教他消滅。……果能依我所說而行，決定可生西方。」你做到了，你就去西方了。（這段一共一百七十四個字，我只說了跟念佛有關的一段。）

在老法師那，吃完飯會跟著他繞一會佛。這時候，我就散念，沒有記數，沒有加數字。為什麼？隨時做好準備等師父問話。因為一加上記數，那個力量大，人就比較專注，容易讓人感覺不舒服：這人怎麼木木呆呆的？如果老法師跟我們說話了，那這時就放下佛號。「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶。父母教，須敬聽。父母責，須順承。」不能師父跟我說話了，我還在那念，那哪行？

一次，在淨宗學院，老法師講完經，下了座位禮佛三拜。這時大家都站了起來。站起來後都在做什麼呢？師父在那禮拜呢，我就看了看會場：有拿照相機拍照

的，有交頭接耳的，總之，那個畫面就和看明星演出似的。這段時間，不需要說話，也不能說話，也不需要考慮家裡的鍋碗瓢勺、柴米油鹽醬醋茶、外面的交通情況……抓緊時間，見縫插針：「阿彌陀佛」。

老法師跟我說：「你就把你是怎麼念佛的，告訴大家。」就要這麼念：行住坐臥，穿衣吃飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷；念佛的下手之處，就在攝耳諦聽，十念記數。「忙裡偷閒」這個「閒」是偷出來的。老和尚在禮佛三拜，我們呢，用清淨心攝心切念，把這個功德迴向給老人家，那他真能得到利益。你抱著散亂的心，在這看熱鬧的心——可能見到老法師不容易，見到老法師磕頭更不容易吧，但是，這心就沒在道上。

養成念佛的習慣

念佛人的一個瓶頸就是沒有念佛的習慣，我們一定要想辦法養成念佛的習慣。

我現在養成個什麼習慣？因為我每天去辦公室都路過天安門，現在好像一看到

天安門就想起得念佛了，都習慣了。到了辦公室，先去衛生間，再到各個部門轉轉，跟員工談談話。就在從辦公室走到衛生間的這段路上，六句佛號。這時如果沒念佛，就好像少點什麼似的：幹嗎呢，這是？哦，對，沒念佛。下樓坐電梯呢？總不能唱歌吧，也不能看書吧。我的辦公室在三層，從三層到一層，五六聲佛號。

我們生活裡，經常會在等待中。比如，在機場辦登機手續，到了餐廳點菜，或者電話中的短暫等待。這時候就要念佛。為什麼？你不是想去西方嗎？

二〇一一年九月，我跟著淨空法師去了馬來西亞。老和尚在台上講經，全場鴉雀無聲。下午就該我講了，中午我就在休息室裡休息。休息室外的大會場裡，嗡嗡嗡嗡，一片說話聲，會場裡全是人，但是沒看見多少人在念佛。「哎，你也來了，我就知道你來了。」聲音還特別高。我們平時有客飯，在飯桌上，你總不能倆眼一耷拉，「阿彌陀佛，你們吃，阿彌陀佛……」那不行。可大家到馬來西亞是來聽講經的，都是學佛的人，還用在意這個嗎？中間的休息時間，用來幹什麼？「哎喲，這件衣服真漂亮，你穿著真好看。」換成三句「阿彌陀佛」多好！全是虛的，只有

這句佛號是真實的。

所以，我們一定要把我們這一天的行住坐臥、穿衣吃飯配上佛號。比如說，「便溺回，輒淨手」，洗手、擦手、再擦擦油，這時，別忘了「阿彌陀佛」，這點時間幹不了別的了，但是，十念必生啊。排隊的時間幹什麼？能念一句就念一句，落實印光大師的開示。

印祖真是沒法再慈悲了，沒法再詳細了：「行住坐臥，穿衣喫飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷；或小聲念，或默念。除念佛外，不起別念；若或妄念一起，當下就要教他消滅。常生慚愧心，及生懺悔心。縱有修持，總覺我工夫很淺，不自矜誇。只管自家，不管人家；只看好樣子，不看壞樣子。看一切人皆是菩薩，唯我一人實是凡夫。汝果能依我所說而行，決定可生西方極樂世界。」不是文言文，大白話，白到小學生都聽得懂。做得到嗎？要做。

我就問大家啊：我們為什麼不老念「阿彌陀佛」呢？習氣，習慣了胡思亂想的狀態了。有時間，什麼都念，就是不念「阿彌陀佛」，業障。那要是老念、老念呢，

就養成念佛的習慣了，睡覺、作夢都在念。這習慣就是業力。養成念佛的這個習慣和我們胡思亂想的習慣是相對的，胡思亂想的習慣能養成，念佛的習慣就能養成，只是要下功夫。

我們什麼時候不覺的？就在當下，當下就不覺。什麼時候又開始覺了？我們念「阿彌陀佛」，這一下你就是阿彌陀佛。沒有中間過程。當下迷，當下苦；當下覺，當下佛，「一念相應一念佛。念念相應念念佛」。所以最好的修行方法就是念佛，不讓妄念進來。《起信論》說，「以無始來恆有無明妄念相續未曾離故」，從過去一直到現在，我們的念頭就從來沒有斷過。所以，我們什麼時候念佛呢？出現妄念的時候念佛，把所有的妄念給它轉換成「阿彌陀佛」這一個善念。

念佛人有諸佛護念，不操閒心

有居士問：「有一個寺院，在那裡，有人在賣觀世音菩薩像。剛開始開價一千八百美金，後來一層一層加上去，最後就賣到三千四百美金。這樣可以嗎？」

交給佛菩薩護念吧，你管那麼多事幹什麼？操這心幹什麼？這都是不應該操的心啊！《佛說阿彌陀經》不是說了嘛：「聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子善女人，皆為一切諸佛之所護念。」你所看到、所碰到的，你的六根所接觸到的所有人事物，你都別操心了。信願行三——深信、切願、執持名號，這三件事是我們必須要做的，剩下的怎麼辦？「皆為一切諸佛之所護念。」一千八也罷，三千四也罷，交給佛菩薩來管，你就別管了，別耽誤自己呀。佛菩薩護念你，你卻在這操心這觀音菩薩像怎麼個賣法。時間寶貴，好好地利用啊。

有人說：我念佛了，怎麼還有些亂七八糟的事？

「亂七八糟」這四個字是你加上去的。還有這些事，那都應看成是佛菩薩幫你安排的。一旦發心念佛，願意去西方，麻煩就來了。黃忠昌不就是這樣嘛。他臨終前一個階段，幾次發高燒，燒到四十度。那有人就要說了：「這難道說也是一切諸佛之所護念的嗎？」是的。「那怎麼他還被念佛堂那位女眾扇嘴巴、掀翻他的飯盤子呢？」看到身邊發生的這些事情，我們不能用自己的標準來給它貼上一個標籤：

順、逆、善、惡。這是您凡夫的意思，不是一切諸佛的意思。

我們成天花時間用腦子在這分別、在這琢磨：「這個佛像，一千八賣到三千四，行嗎？」「為什麼他短命？是前生的業，還是今生做的？是祖上的，還是他自己的？」我們如果相信一切諸佛之所護念的話，還會把時間用在瞎琢磨上嗎？

一次，我在美國和一位淨宗學會的會長一起吃飯。餐廳飯後都會送fortune cookies（幸運餅乾），打開餅乾，裡邊有張紙條。我那個紙條一面寫著：中國的「牛肉」就是英語的「beef」。紙條反面，教你一點佛法：If you judge, you don't have time to love people.（如果你判斷，你就沒時間去愛別人了。）「judge」就是評判，也就是佛門講的分別。為什麼我們要放下妄想、分別、執著？不放下這些，我們對西方就沒有感覺，就沒時間愛阿彌陀佛了。不愛阿彌陀佛，怎麼去西方？一切都放不下，哪有時間念佛啊？

又一位問：「打佛七，中間感應很好。聽見聲音像水波一樣，連佛堂外所有的聲音都能聽見。這是不是念佛三昧的前兆？」

誰讓你操這心了？佛在經典上有說嗎，說念佛的時候注意水聲啊，周圍的聲音也要注意聽？沒有。沒有說就不操心了。這些跟你的信、跟你的願、跟你的行都沒關係。你問我，這是不是念佛三昧的前兆，我也沒有念佛三昧啊，這不是盲人摸象嘛，咱倆這是瞎子對瞎子。不說這些事！

這就是不老實。你還琢磨這個，你還惦記那個。你看，我就隨便舉這幾個例子。說明什麼？我們就是不相信「一切諸佛之所護念」，不相信他們的能力，還相信自己的能力。我們的能力怎麼能夠跟佛力比？別說一切諸佛，一尊佛的護念就不得了啊！一切佛菩薩護念你，還不放心？就好像媽媽把孩子送到幼稚園了，這幼稚園裡有二十個阿姨照顧這一個孩子，可這個媽媽還不放心，上著班還在操心：「我兒子中午有的吃嗎？我兒子大便怎麼辦啊？」那就別送幼稚園了，自己看著吧。

提出這種問題的人，能有信願嗎？真是深信切願的人，提不出這些問題。

要對祖師有信心，百分之百地落實

我在澳大利亞參加淨宗學院十週年慶的活動的時候，有同修說，我左耳朵聽三聲，右耳朵聽三聲，兩只耳朵合起來再聽三聲，問我對不對。大家說對不對？如果它是個好方法，印光大師是一定會提到的。大家都讀過十念法這段開示了，還有什麼問題？有問題就是有懷疑。那位，他聽胡小林的，不聽印光大師的？提這個問題並不是件多大的事情，但是反映了一個心態：我們對祖師大德，對《文鈔》沒有信心。就此一分的缺乏信心，就成就不了啊！

有的同修在十句佛號上分別安排了固定的十個音調。第一句比較低沉，第二句音調上揚了，第三句的第一個字高音……她用這種音調來區分十念。除了有十個記數之外，她還把音調加上去了。這就錯了。印光大師有說音調的問題了嗎？沒有！添油加醋，夾雜。這是什麼呢？對印光大師沒有信心，對他的話沒有百分之百地落實。

還有的同修問：我在念佛的時候，我的左腳應該怎麼樣，我的右腳應該怎麼樣，

我的聲音應該怎麼樣，我的速度應該怎麼樣，我的節奏應該怎麼樣，字與字之間的間距應該怎麼樣……

我們要一字不差地按照印光大師說的去做。印光大師沒有說我們的步伐跟佛號是什麼關係，那我們就不要再把它倆聯繫在一起了。「是走一步念一個字啊，還是走兩步一句佛號呢？」這又多個妄念。腳步跟佛號沒關係，大家要記住這一點。

另外，手的姿勢跟佛號也沒關係。印光大師既然沒有說必須得做怎麼樣一個手勢，我們就不再費腦子想這個了，要不然又多一個妄念。

攝六根不容易！攝六根已經很難了，你還一會考慮腳，一會考慮手，一會考慮眼睛，一會考慮速度，一會考慮聲音大小，一會考慮節奏，這就麻煩了。

還有一個朋友說：「我念『阿彌陀佛』的時候，是不是腦子裡要想著『阿彌陀佛』這幾個字的形狀？」這個不用想。咱們嚴格地遵守六個字——老實、聽話、真幹，老老實實聽印光大師的話。他沒有讓我們觀想字的形狀，如果有必要觀想，他一定會說的。他沒說，我們就不要再加上這個條件了，不要再加上這個限制了。念

佛的時候，不要想字的樣子。

實際上，對這些問題，印光大師都已經有了闡述。你看，印祖怎麼說速度問題：「隨快隨慢」。你如果今天精神好，就走快點；如果精神不太好，或者夜深人靜了，那就慢點。這是講速度。但是字字句句要念得清楚，不能圖快。唱京劇的人經常說的一句話叫「字正腔圓」。這當中，其實最根本的就是體現出一個恭敬心。我們念這句佛號是希望跟阿彌陀佛起應道交，若心中沒有恭敬，念得潦草、馬虎、泛泛然、悠悠然，絕對不會有感應。

關於時間和地點呢？「行住坐臥，皆無不宜。」就是說，沒有不合適的時候。比如飛機上不方便起來，那就眼睛看著下方，念佛。如果旁邊有人睡覺，出聲音會影響別人，那就心裡默念。「語默動靜」，「語」就是出聲音。「默」，比如說在衛生間，那就不能出聲念了。印光大師是怎麼解決這個問題的呢？他老人家金剛持，嘴唇動，沒聲音。又沒有聲音，同時還符合他說的意地之中仍然有口動之相。

《文鈔》這篇開示當中，關於念佛十念法最完整的敘述就是三個清楚。你快也好，

慢也好，聲音高也好，聲音低也好，間距長也好，間距短也好，間距不一樣也好，間距一樣也好，都沒關係。關鍵的關鍵，評判這句佛號念得及格不及格，就是看是否做到了這三個清楚。而不用再考慮做到了以後，速度應該怎麼樣；做到以後，耳朵應該怎麼樣；做到以後，步伐應該怎麼樣；做到以後，手應該放在哪。而且，不能圖念得漂亮好聽，就和唱歌似的，有節奏，抑揚頓挫。凡是這麼念佛的人，肯定沒有攝心。因為這樣念，你就會有嘴無心了嘛，你念起來特別地順。大道朝天，各走一邊，妄念走妄念的，佛號走佛號的，互相之間老死不相往來，誰也不耽誤誰。換句話說，念佛也就變成了妄念的一種了，就變成一個下意識了。

念這四十個字的過程中，肯定是有妄念要打進來的，這個妄念打在哪個字上，你是預料不到的，不期而遇。等你意識到妄念進來的時候，這個妄念已經到了「生住異滅」的「滅」這個階段了。你意識到它時，它已經結束了，因為念頭已經出來了。如果我們不希望下邊再有新的生住異滅，那麼，我們意識到它出現了，我們就用「阿彌陀佛」這句佛號讓下一個念頭不生起。能堅持多長時間就堅持多長時間，讓佛號

相繼的這個階段愈長愈好，讓下一個生住異滅來得愈晚愈好。

這是一個鬥爭的過程。佛號相繼的這個階段往往很短，比如，剛剛念了三句佛號，妄念就來了。那這時，就得按照印光大師說的「若或妄念一起，當下就要教他消滅」，用什麼來滅？一句佛號。比如念到「陀」字，念頭來了，說明你的心已經不在佛號上了，要把心再抓回來，重新回到聽佛號這個聲音上來。這是需要時間的，這時這個「陀」字念的時間肯定是要長些。不要圖念得快、念得多，不要著急，著急就是一種貪。

印光大師沒有說字與字之間的間隙要怎樣，句與句之間的時間要怎樣。他沒說的，我們可以不理會，因為如果這件事情重要，祖師一定會提及。我們要對他有這種信心。

所以正常情況下，我們的佛號應該是磕磕巴巴的，不均勻的。不要圖漂亮，不要圖好聽，不要圖有節奏，「一二三四、一二三四……」沒有這個意思，這不是做廣播體操。就是三個清楚！做到這個標準，怎麼念都好；做不到這個標準，怎麼念都不好。

不是說就一定要念得慢，這完全取決於你自己的精神狀態和身體狀態。印光大師說，不能泥執一法，就是說不能固執在一法上。我跟淨空老法師討論這個問題時，他說：「你怎麼舒服，那就是最好的方法。」但是再怎麼舒服，也得把三個清楚做到。所以，用十念法念佛，應該讓自己感到很輕鬆、很清淨、很愉悅、很高興，起碼要有養神的效果。

結束語

這就是印光大師寫的關於十念法的這封回信。我們感恩印祖能夠在末法時期，給我們講了這個方法，使我們能夠萬修萬人去。

我試著給大家用白話講了講印光大師這些開示，講得不對的地方，大家別笑我。當然，如果大家能自己看原文，自己查字典，自己把它翻譯成白話，每天讀一讀，就更好了。我們看那八個字「業消智朗，障盡福崇」，這對我們念佛人是多大的鼓勵！業消障盡，福慧雙修！

我們長期以來因無始無明，在六道中輪迴，心太散亂了。再加上今天的這種染污，如果不下大氣力，不用印光大師的這個十念的方法，這一生又要空過了。所以，不能悠悠然，泛泛然，真得把這句名號當成命根子。

今天，我們要學印光大師，認認真真地對待這句佛號。我們現前最重要的就

是要老老實實地念佛，希望大家認真地做一個十念法的實踐者。很多人都學佛很多年了，不妨姑且拿出三個月，一百天的時間，按照這個方法，一絲不苟地做一做、試一試，體會體會這個方法。慢慢地，心就淨了。由此得到的效果不是用語言能夠形容得出來的。

我在給大家作匯報的時候曾經說過，獲得十念法是一種什麼感覺？幸福。那種喜悅，真是！我也說不出來，反正就是特別地喜悅。因為我終於找到了方法，雖然今天我還沒有把握生西，但是，這個目標是明確的，念佛有動力。

真的，印光大師說，你如果這麼念佛的話，從朝至暮，內心一團和氣。現在我自己愈念愈好，愈念愈舒服，體會到印祖說的最能養神了。就像被佛光照注著，腳踩蓮花，用心專一，全都是「阿彌陀佛」，一點妄念都沒有。大家說會耽誤事嗎？不會。真的不耽誤，妄念會誤事，念佛不會耽誤正事。

念佛法門、印祖的十念法特別適合在家人，特別適合各自為戰，以自己為單位的個人。當然了，如果你有條件，三四個不錯的同修在一起按照十念法共修，

好啊！沒有這條件的呢，咱們一般人都是上有老下有小，平時很忙，怎麼辦？那你總有從臥室到衛生間的這幾步路吧？走幾步就念幾步的佛號。能念一句就念一句，能念兩句就不念一句，能念三句就不念兩句。我們的念佛堂在哪裡？在鍋台邊，在洗衣房，在我們遛狗的時候，在開車的路上。

忙裡偷閒地念，這是我們念佛人應有的態度。閒是怎麼來的？忙裡面偷出來的。能偷一句是一句。很多人給自己找藉口說：「我沒有時間念佛。」我們有的是時間念佛，關鍵在於自己，時間是擠出來的。

「憶佛念佛，現前當來，必定見佛。」咱們就老老實實地用這十念法。愈念佛，阿彌陀佛就離你愈近；念得功夫愈深，阿彌陀佛就來得愈快。念彌陀，在沒出去前，得十方菩薩護念；走的時候，蒙阿彌陀佛接引；到了西方，與諸上善人俱會一處。蕅益大師說，我們心中實有已成佛道的彌陀如來。印光大師說，西方極樂世界是我們的本有家鄉。所以我們是最幸運的人，我們不必羨慕社會上的成功人士、有學問的人、科學家、大富長者，用不著羨慕，念佛人是最富有的、最幸運的。我

們自己已經很富有了，不必外求，就求自己——攝耳諦聽。不念自性中已成佛道之如來，絕對是無智慧的表現。只有念他才能出六道。念佛法門是所有十方如來成佛的必經之路，也是所有苦難眾生離苦得樂的必由之路。

你看，《大乘起信論》最後說：「十方所有諸佛菩薩。皆得大神通無有障礙。能以種種善巧方便。救拔一切險厄眾生。」佛有這麼大的本事，他沒有障礙，他能救我。我要發一個願，我要讓他來救我；我不能靠醫學，我也不能靠科學技術，我更不能靠我的官位，靠我的金錢。我誰都不靠，我要靠佛來救我，我要求佛來幫我。

《起信論》接著說：「作是念已發大誓願。一心專念佛及菩薩。以生如是決定心故。於此命終必得往生餘佛剎中。見佛菩薩信心成就永離惡趣。」「是念」是信；「發大誓願」是願，是要成佛的誓願；「專念佛及菩薩」是行。這三件事——信、願、行叫決定心。因為生了這樣堅定的心，發了這種決定心，在這個娑婆世界命終之時，必得往生餘佛剎中。「必得」，很堅決。「可能」，那就再說吧；「應該」，這都不確定。這說「必得」，一定會往生到你念的那個佛的佛剎中。你去的是佛的家鄉，是佛的

生活場所，是淨土。我們這是什麼剎？這地方叫娑婆世界，是六道凡夫的生活場所，是醜陋到極處的地方。

轉娑婆成淨土，怎麼樣呢？「見佛菩薩信心成就永離惡趣」，見到阿彌陀佛。見到阿彌陀佛給我帶來什麼利益？「信心成就」，信心成就就是正定聚，不退了；「永離惡趣」。這是三件事：見佛菩薩、信心成就、永離惡趣。你就這個信願行，只要堅定、不動搖，一定在臨終的時候，往生到那去。這是活著去的，到那去接著生活。

所以《大乘起信論》最後也是在念佛這結束的。他就知道，像他前邊說的靠自己的力量，三大阿僧祇劫修信解行證，根本修不成。所以我們對淨土法門一定要有信心。

淨土法門特別適合在家居士，一定要用自己的六根盡量多地看佛、拜佛、禮佛、念佛、想佛，盡一切所能。什麼時候念佛呢？就在糾纏的時候，就在最痛苦的時候。糾纏分成三種，魔邪所惱，世務所糾纏，病魔之所逼迫。自己內心的貪瞋痴慢；外邊的邪道、邪師說法；世務的糾纏——剛想念佛，孩子病了，剛想念佛，媽媽

住院了；病緣的逼迫——生病了，不能念佛了：這都是因為自己過去生的業障太重、善根太少。怎麼辦？好好念佛。

「念佛方能消宿業，竭誠自可轉凡心。」我們每一個人累生累世的宿業堆積起來，如果真是有形相的話，真是佔據長、寬、高這個空間的話，釋迦牟尼佛說，盡虛空都裝不下。「竭誠自可轉凡心。」就是要誠啊！念佛時泛泛然、悠悠然，有一搭無一搭的——沒有誠敬心。所以印光大師說：心裡念得清清楚楚，口裡念得清清楚楚，聽得清清楚楚，一字一句都要清楚。念佛不能求多，也不能求快，一定要念清楚。而且要竭誠：我這一生生決定心了，我就靠著您了，我誰都不指望了，因為我絕對地相信，您有大神通，您有方便，你的任務就是救拔我們。這樣的話，我們這一生就往生到西方，信心成就，住佛種性，勝因相應，永遠不退了。這種生活是非常令人嚮往的。

印光大師說了，淨土法門、六字洪名，不可思議，即使整個大地眾生全都成佛，伸廣長舌相，說這個法門，塵說、剎說、熾然說、無間說，都說不盡。那胡小林

在這能說盡嗎？所以就不說了。

我在這裡向大家推薦《印光大師文鈔菁華錄》這本書，真是一本好書。《印光大師文鈔菁華錄》是李淨通居士編的。《印光法師文鈔》很厚，共三本，有正編、續編和三編。李淨通居士從中選出「至精至要之言」，一共三百三十三則，也就是三百三十三封回給居士們的信件摘錄。十念法就是其中一封回信中的內容。《印光大師文鈔菁華錄》分成十個部分，這十個部分涵蓋了整個淨土法門。從信願行到助念、往生、放生等等，全部包括。有理有事、有因有果、有性有相，非常豐富。文字言簡意賅，而且基本上是白話，都能看懂。是我們修行非常好的準則。

印光大師自己說：「光之文鈔，文雖拙樸，所述者皆佛祖成言。」我的語言雖然非常笨拙、樸實，但是都是佛說的成言，只不過是為應初機之機，為了讓初機學佛的人容易明白，才用這種淺顯的語言說出來，絕不是我自己說的。——那這就是佛經啊，就是佛的開示！

印光大師一九四〇年才往生，是離我們最近的一位淨土宗祖師。淨空老法師說，

《印光大師文鈔菁華錄》最契現前眾生的機。我們大家都很忙——實際都是白忙了，沒忙到點上。《印光大師文鈔菁華錄》上的每段文字都不長，我念這篇十念法的文字，不到三分鐘就念完了，可內容多豐富啊；還有一些段落甚至就一句話。所以，特別適合我們現在有工作的、沒有時間的人。

印光大師有一段話：「隨忙隨閑，不離彌陀名號。順境逆境，不忘往生西方。」老老實實念佛這件事，說起來容易，做起來是真難。因為它太簡單，太枯燥。我們更習慣於聽經、跑寺院、打佛七、參加三時繫念法會，而真正老老實實地一個人在家靜下心來念佛的，太少太少了。能不能挨得住這個寂寞？能不能守得住這句佛號？能不能此生抱定此志——就靠這句「阿彌陀佛」，不生西方不罷休？

希望各位從現在開始，重視印光大師提出的攝耳諦聽，「一句如是，百千萬句亦如是」。我自己認認真真地、一絲不苟地完全按照印光大師的開示拜佛、念佛，堅持不懈，得的利益太大了，真是法喜充滿。願與天下鈍中鈍根人共勉。

編輯說明

印光大師（1862—1940），俗姓趙，名聖量，字印光，別號常慚愧僧。大師畢生弘揚淨土，每日量己之力念佛，並持誦大悲咒，以為自利利他之據。對一切人，皆以信願念佛，求生西方為勸。淨空老法師曾經說過：「現前的佛教，我們千萬不要忘記印光法師，我們要以這位老人做我們的依止師。」

與印光大師同時代的弘一大師對其也是尊崇仰慕至極。眾所周知，弘一大師是一位非常嚴謹的人，從不肯隨便許人，唯對印光大師。弘一大師在其著書中寫道：「朽人於當代善知識中，最服膺者惟光法師。……法師之本，吾人寧可測度，且約跡論，永嘉周孟由嘗云，法雨老人，稟善導專修之旨，闡永明料簡之微。中正似蓮池，善巧如雲谷，憲章靈峰（明蕅益大師），步武資福（清徹悟禪師），宏揚淨土，密護諸宗。明昌佛法，潛挽世風，折攝皆具慈悲，語默無非教化，三百年來一人

而已，誠不刊之定論也。」

對於淨宗學人，念佛是正行。但在現前，念佛的人多，會念的人則少之又少。那麼，如何念才如法，才能真正收到功效，才能把我們的真心念出來？淨空法師這樣開示：念佛的方法，要用印光大師的辦法，一切時、一切處都可用；他所教的最適合現代人的根性，「現代」包括末法九千年，這個方法肯定有效！

二〇一一年，胡小林先生在中國香港、美國、澳大利亞、馬來西亞等地多次於演講中專題介紹了印光大師的十念記數念佛方法，引起很大的反響。本書主要是根據這些專題講座的錄音，整理編輯而成。但因力薄才疏，難免有不妥之處，懇請當世大德不吝賜教。

大通永利編輯組

二〇二〇年三月